

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipalvelutyö/Outi Kivinen

2014

Annika Toiviainen

”MUL ON AIKA PIENET NE KUVIOT, MUT KYL MÄ NIIST JOTTAIN HYVÄÄ OLOO SAAN”

– Sosiaalisen verkoston merkitys kolmasikäläisten
hyvinvointiin



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Annika Toiviainen

”MUL ON AIKA PIENET NE KUVIOT, MUT KYL MÄ NIIST JOTTAIN HYVÄÄ OLOO SAAN – SOSIAALISEN VERKOSTON MERKITYS KOLMANNESSA IÄSSÄ

Tutkimus käsittelee kolmannessa iässä olevien hyvinvointia ja sosiaalista verkostoa. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa kolmasikälaisten hyvinvoinnin rakentumisesta sekä sosiaalisen verkoston merkityksestä hyvinvointiin. Tavoitteena on selvittää, miten sosiaalinen verkosto tuottaa ja ylläpitää hyvinvointia kolmannessa iässä. Tutkimustehtävinä on selvittää, mistä tekijöistä aktiivisten kolmasikälaisten hyvinvointi koostuu, sekä miten heidän sosiaalinen verkostonsa tukee koettua hyvinvointia.

Kvalitatiivinen tutkimus on toteutettu puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla. Tutkimusta varten on haastateltu kevään 2014 aikana kymmenen henkilöä, jotka ovat 63–79-vuotiaita varsinais-suomalaisia aktiivisia eläkeläisiä. Haastattelut on nauhoitettu ja litteroitu. Aineiston analyysissä on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tuloksista selviää, että haastateltavien hyvinvointi rakentuu kokonaisvaltaista hyvinvointia ilmentävistä tekijöistä. Nämä tekijät koostuvat fyysisestä terveydestä, sosiaalisista suhteista, taloudellisista voimavaroista, mielekkästä tekemisestä sekä luonnosta.

Tutkimukseen osallistuneiden sosiaalisessa verkostossa perheen ja ystävien merkitys korostuu jonkin verran. Sukulaisten merkitys haastateltavien verkostoissa vähenee ikääntymisen ja pitkien välimatkojen myötä. Aktiiviset kolmasikäläiset eivät vielä tarvitse merkittävästi sosiaali- ja terveyspalveluja, mikä näkyy ammattilaisten vähäisenä esiintyvyytenä sosiaalisissa verkostoissa.

Sosiaalinen verkosto tukee hyvinvointia monin tavoin. Haastateltavat kokevat saavansa sosiaaliselta verkostolta emotionaalista, tiedollista sekä välineellistä tukea. Lisäksi sosiaalisen verkoston avulla tarpeellisuuden ja elämän merkityksellisyys kokemukset vahvistuvat. Sosiaaliset verkostot toimivat myös kolmasikälaisten yhteisöllisyyden areenoina.

ASIASANAT:

Kolmas ikä, sosiaaliset verkostot, hyvinvointi, sosiaalinen tuki, sosiaaliset suhteet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Social Service Work

2014 |51+4

Outi Kivinen

Annika Toiviainen

“I’VE GOT RATHER SMALL CIRCLES, BUT I DO GET SOME KIND OF PLEASURE FROM THEM” – THE MEANING OF SOCIAL NETWORKS IN THE THIRD AGE

The thesis studies well-being and social networks in the third age. The objective of this thesis is to provide new knowledge about the elements of well-being and the meaning of social networks in well-being. The objective is to find out how social networks provide and maintain well-being in the third age. The research tasks are set to examine the factors of well-being in the third age as well as how their social networks support the subjective experience of well-being.

The qualitative research is conducted by semi-structured interviews. For the study, ten pensioners aged 63–79 and living in the Varsinais-Suomi region were interviewed during the spring of 2014. The interviews are recorded and transcribed. The material is analyzed by using theory-guided content analysis.

The results show that the well-being of the interviewed pensioners constructs of factors instantiating the holistic view of well-being. The factors include physical health, social relationships, economic resources, meaningful chores and nature.

In the social networks of the participants the meaning of family and friends is slightly underlined. The meaning of relatives in the social networks is decreased because of ageing and long distances between relatives. The active third agers are not yet in a significant need of social and health services. This is shown as lack of professionals in the social networks of the interviewees.

Social networks support well-being in various ways. The interviewees feel they receive emotional, informational and instrumental support from their social network. Moreover, feelings of purposefulness and experiences of a meaningful life are deepened via interaction with the social network. Social networks also provide arenas for third agers to experience a sense of community.

KEYWORDS:

Third age, social networks, well-being, social support, social relationships

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 HASIC – ILOA, VOIMAA JA YHDESSÄOLOA ELÄKEIKÄÄN	8
2.1 Projektin tausta ja tarkoitus	8
2.2 Tavoitteet ja tuotokset projektin aikana	9
3 KOLMANNEN IÄN KANSALAISET	10
3.1 Kolmannen iän teoria	10
3.2 Kolmas ikä elämänvaiheena	11
3.3 Kolmas ikä kulttuurisena ilmiönä	12
4 HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET KOLMANNESSA IÄSSÄ	14
4.1 Hyvinvoinnin kokonaisuus	14
4.2 Hyvinvointi tutkimuskohteena	15
5 SOSIAALISET SUHTEET HYVINVOINNIN OSANA	17
5.1 Sosiaaliset verkostot hyvinvointia rakentamassa	17
5.2 Sosiaalisen tuen käsite sosiaalisessa verkostossa	18
5.3 Sosiaalinen verkosto tuottaa hyvinvointia	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
6.1 Tutkimuksen tausta ja tarve	22
6.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät	22
6.3 Tutkimusmenetelmä	23
6.4 Aineiston hankinta	25
6.5 Aineiston käsittely ja analyysi	27
7 TULOKSET	30
7.1 Haastateltavien hyvinvointia tuottavat tekijät	30
7.2 Haastateltavien sosiaalisen verkoston rakenne	32
7.3 Sosiaalisen verkoston merkitys haastateltavien hyvinvointiin	36
8 TULOSTEN YHTEENVETO	41
8.1 Hyvinvoinnin rakentuminen kolmannessa iässä	41
8.2 Sosiaalisen verkoston merkitys hyvinvointiin	43

9 POHDINTA JA ARVIOINTI	46
9.1 Tutkimuseettinen pohdinta	46
9.2 Tulosten merkityksen arviointi	48

LÄHTEET	49
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukutsu
Liite 2. Haastattelulomake
Liite 3. Verkostokartta

KUVIOT

Kuvio 1. Kokemuksellisen terveyden osa-alueet Lyyra & Heikkinen 2006 (Lyyra 2007, 18 mukaan).	14
Kuvio 2. Tapausesimerkit erikokoisista verkostoista.	33

1 JOHDANTO

Mielikuva sukkaa kutovasta mummosta lienee edelleen ensimmäinen, mikä useimmille tulee mieleen sanasta eläkeikäinen. Työelämän päätyminen ei kuitenkaan tänä päivänä enää automaattisesti tarkoita aktiivisen elämän korvautumista luopumisen ja yksinäisyyden kokemuksilla. Kolmannen iän kansalaiset ovat elävä todiste vanhuuskäsitysten murroksesta länsimaisissa yhteiskunnissa. Kolmatta ikää määrittää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitäminen omaehtoisin keinoin ja uusia mahdollisuuksia hyödyntäen.

Tutkimukseni kohderyhmä koostuu 63–70-vuotiaista varsinais-suomalaisista henkilöistä, jotka asuvat kotona ilman säännöllistä palvelutarvetta. Haastattelin yksilöhaastatteluin kymmentä aktiivista eläkeläistä kevään 2014 aikana. Tämän tutkimuksen tavoite on ymmärtää aktiivisten eläkeikäisten elämää ja kerätä tietoa toimeksiantajan tarpeisiin. Olin kiinnostunut selvittämään, mistä tekijöistä hyvinvointi koostuu eläkeiässä ja mikä rooli sosiaalisilla suhteilla on haastateltavien hyvinvointiin. Sosiaalisten suhteiden tiedetään olevan merkittävä tekijä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumisessa. Tutkimukseni käsittelee sosiaalisen verkoston rakentumista ja sen merkitystä kolmannessa iässä.

Tutkimukseni linkittyy Turun ammattikorkeakoulun koordinoimaan kansainväliseen HASIC - Healthy Ageing Supported by Internet and Community -projektiin, jossa edistetään yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ja osallisuutta. Yksi projektin teemoista käsittelee sosiaalista vuorovaikutusta. Oma kiinnostukseni ikääntyneiden tutkimiseen pohjautuu kokemuksiini ikääntyneiden parissa tehtävästä työstä ja halusta ymmärtää eläkeikäisten elämää paremmin.

Tutkimuksen teoriaosassa käsittelen kolmannen iän käsitteen syntymistä ja käsitteen merkitystä kulttuurin muokkaajana. Kuvaan myös kolmatta ikää elämänvaiheena, joka paikantuu työelämän ja varsinaisen vanhuuden väliin. Avaan hyvinvoinnin kokonaisuutta sekä yksilön näkökulmasta että tutkimuskohteena. Teoriaosan viimeinen luku käsittelee sosiaalisten suhteiden rakentumista ja merkitystä hyvinvointiin.

Tulososassa avaan tutkimukseni tulokset. Kuvaan ensin kolmasikäläisten käsityksiä hyvinvoinnistaan, seuraavaksi kuvailen heidän sosiaalisen verkostonsa rakennetta ja lopuksi kuvaan sosiaalisten suhteiden merkityksen haastateltavien hyvinvointiin. Tulosten yhteenvedossa arvioin tutkimukseni tuloksia teorian valossa. Raportin lopuksi arvioin tutkimuksen luotettavuutta sekä tutkimustulosten merkitystä.

2 HASIC – ILOA, VOIMAA JA YHDESSÄOLOA ELÄKEIKÄÄN

2.1 Projektin tausta ja tarkoitus

Toimeksiantajanani toimi Turun ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta (TKI), jossa Terveiden ja hyvinvoinnin tulosalueella aloitti vuoden 2014 alussa HASIC – Healthy Ageing Supported by Internet and Community – projekti. Projektissa on mukana seitsemän Euroopan maata ja sen kesto on 1.1.2014–30.6.2016. HASIC-projektissa tuetaan yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ja osallisuutta seitsemässä Euroopan maassa. Projektin rahoittaja on Euroopan unionin Health Programme. (Turun ammattikorkeakoulu 2014.)

Kansainväliset partnerit projektissa ovat Saksa, Unkari, Norja, Viro, Hollanti sekä Espanja. Projektin tuotokset kehitetään yhteistyössä partnerimaiden kanssa. Jokainen partnerimaa toteuttaa projektin tavoitteita omien kansallisten erityispiirteidensä puitteissa omien alueellisten yhteistyökumppaneidensa kanssa. Suomessa aluekumppaneina toimivat Turun kaupungin hyvinvointitoimiala, Kaarinan kaupungin Vinkki – ikäihmisten neuvonta sekä Turun kaupunkilähetyksen Senioripysäkki. (Turun ammattikorkeakoulu 2014.)

Erityistä huomiota kiinnitetään ikäihmisten terveelliseen ruokavalioon, riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, kohtuulliseen alkoholin käyttöön sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Koulutuksen, vertaisryhmätoiminnan, verkkopalvelun sekä alueellisen palvelujärjestelmän kehittämisen keinoin pyritään vaikuttamaan positiivisesti ikääntyneiden hyvinvointiin ja osallisuuden lisäämiseen. (Turun ammattikorkeakoulu 2014.)

Projektin taustalla on nähtävissä eurooppalaisten pidentyneen elinajan odotteen kautta lisääntynyt eläkeikäisten kansalaisten määrä. Positiivisen kehityksen varjopuolena ikääntyneen väestön määrällinen kasvu tarkoittaa myös terveyteen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvien riskien lisääntymistä. Ikääntyneen väestön palveluntarve kasvaa, mikä merkitsee samalla kustannusten nousua. Euroopan

unionin Eurooppa 2020-strategiassa todetaan, että pitkään jatkuva hyvä terveys ja aktiivisuus vaikuttavat kilpailukykyyn ja tuottavuuteen. Myös EU:n terveysalan toimintaohjelma 2008 – 2013 tunnustaa kansalaisten oikeuden ennaltaehkäiseviin hyvinvointipalveluihin sekä terveyden osa-alueiden epätasa-arvoisuuden vähentämisen perustavanlaatuisena arvona. (Call for Proposal 2013, 13.)

2.2 Tavoitteet ja tuotokset projektin aikana

HASIC-projektin päätavoite on auttaa yli 65-vuotiaita ikääntyneitä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja, joihin liittyvät terveellinen ruokavalio, liikunta, kohtuullinen alkoholin käyttö sekä sosiaalinen osallistuminen. Projekti tarjoaa tietoa, taitoja sekä välineitä ikääntyneille henkilöille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi. Yksilötasolla tapahtuvan tukemisen lisäksi projektin tavoitteena on kehittää ikääntyneiden palvelujen laatua ja kustannustehokkuutta tukemalla alueellisten palveluntuottajien yhteistyötä sekä tarjoamalla suosituksia ikääntyneiden palveluihin liittyvään poliittiseen päätöksentekoon. (Call for Proposal 2013, 14.)

Projektin aikana tuotetaan konkreettisia välineitä tavoitteiden saavuttamisen tueksi. Vertaisryhmätoimintaa kehitetään kouluttamalla mentoreita, jotka aloittavat vertaisryhmien vetämisen. HASIC-käsikirja tulee toimimaan työkaluna hyvinvointialojen ammattilaisille ja vertaisryhmien vetäjille. Itsearvioinnin ja oppimisen tueksi rakennetaan käyttäjäystävällinen verkkoalusta online-työkalujen käyttöä varten. Alueellisen yhteistyön kehittämisen avulla pyritään lisäämään laatua ja asiakaslähtöisyyttä ikääntyneiden palveluissa. (Call for Proposal 2013, 15.)

Vaikka terveyden edistämisen tavoitteet ja aktiivisen ikääntymisen merkitys terveyteen tunnustetaan jo laajasti, tarvitaan lisätietoa ja työkaluja tukemaan kokonaisvaltaista ikääntyvien hyvinvointia. HASIC-projektissa toteutetaan terveyden edistämiseen tähtäävää toimintaa ja painotetaan hyvinvoinnin ennalta ehkäisevää näkökulmaa. (Call for Proposal 2013, 13.)

3 KOLMANNEN IÄN KANSALAISET

3.1 Kolmannen iän teoria

Ihmisellä on aina ollut tarve määrittää elämänkulkua ikääntymisen mukaan. Elämänkulku sosiaalisena instituutiona pyrkii mallintamaan kunkin ikävaiheen keskeisiä piirteitä ja näin luomaan odotuksenmukaisuutta elämään. (Vilkkio 2000, 74.) Eliniän pidentyessä eri ikävaiheille muodostuu uusia merkityksiä ja uusia kulttuurisia ilmenemismuotoja (Heikkinen 2000, 223). Niin sanotun kolmannen iän teorian taustalla on englantilainen väestö- ja perhehistorioitsija Peter Laslett, joka kehitti teoriansa ikääntymisen uudenaikaisesta rakentumisesta vuonna 1987.

Teorian kantavana ajatuksena on elämänkulun jaksottaminen neljään vaiheeseen. Ensimmäiseen ikään kuuluvat riippuvuus toisista, sosialisatio, kypsyntömyys sekä kasvatus. Toinen ikä merkitsee käytännössä työikää, johon kuuluvat taloudelliset pyrkimykset ja perheen perustaminen. Kolmatta ikää Laslett kuvaa eräänlaiseksi henkilökohtaisten saavutusten ajaksi. Kolmannen iän aikaa määrittävät vapaus palkkatyöstä ja lastenkasvatusvastuusta sekä yleensä myös turvattu taloudellinen asema. Neljäs ikä käsittää elämän viimeiset vuodet, jolloin riippuvuus muiden hoivasta lisääntyy. (Laslett 1996, 4; ks. myös Haarni 2010, 9; Koskinen & Riihiäho 2007, 46–47.)

Laslettin (1996, 192) mukaan yksilötason näkökulmasta tarkasteltuna siirtymät ikävaiheesta toiseen eivät seuraa ihmisen kronologista ikää, vaan ovat riippuvaisia yksilöllisistä elämäntapahtumista. Kolmannen iän teoria nivoutuu yhteiskunnalliseen kontekstiin länsimaissa. Laslett korostaa yhteiskunnallisten resurssien tasaista jakautumista, jotta kolmanteen ikään liittyvä yksilöllinen hyvinvointi olisi mahdollista suurelle osalle ikääntyneestä väestöstä. (Kärnä 2009, 27.) Näin ollen yhteiskunnan on täytettävä tietyt demografiset ehdot kolmannen iän teorian toteutumiseksi.

Kolmatta ikää on kritisoitu epämääräiseksi ja elitistiseksi, eikä sen katsota koskevan lainkaan kaikkia ikääntyvien ryhmiä. Teoria voi myös luoda normin siitä,

miten eläkeikää tulisi viettää. (Kärnä 2009, 27.) Kaikki eivät ikäänny terveinä ja aktiivisina, eivätkä sitä tavoittelekaan. Karisto (2002, 139) näkee kolmannen iän teorian suurimpana ongelmana jyrkän rajan vetämisen kolmannen ja neljännen iän välille. Aktiivisen kolmannen iän jälkeen neljäs ikä näyttäytyy kenties vielä negatiivisempaan ja surullisempaan.

3.2 Kolmas ikä elämänvaiheena

Väestön elinajan pidentyminen on tuonut mukanaan uuden vaiheen elämäntulon loppupuolelle, sillä aikaisempien sukupolvien varhainen eläkkeelle jääminen noin 60 vuoden iässä on kasvattanut sitä alkupäästä ja samanaikainen keskimääräisen elinajan odotteen pidentyminen on tuonut lisävuosia elämän loppupäähän (Kärnä 2009, 26). Tämän päivän eläkkeelle jäävä henkilö ei enää vastaa perinteistä kuvaa kiikkustuolissa sukkaa kutovasta mummosta.

Kolmannen iän katsotaan alkavan noin 60 tai 65 vuoden iässä, mikä Suomessa osuu lähelle nykyistä keskimääräistä eläköitymisikää. Kolmannen ja neljännen iän rajapyykiksi on ehdotettu 80 tai jopa 85 vuoden ikää. (Helander 2006, 20.) Kolmatta ikää ei kuitenkaan voida määrittää ainoastaan kronologisen iän perusteella, sillä kyseessä on subjektiiviseen kokemukseen ja yksilöllisiin valintoihin perustuva näkemys elämäntulusta (Jyrämä 2001, 309). Haarni (2010, 9) näkee kolmannen iän käsitteen mahdollistavan uudenlaisen suhtautumisen vanhenemiseen: eläkkeelle jäävän ei tarvitse tuntea itseään vanhaksi, kun varsinainen vanhuus alkaa paljon myöhemmin, vasta hoivan ja huolenpidon tarpeen kasvaessa merkittävästi.

Laslett (1987) asettaa tiukkoja vaatimuksia kolmannen iän synnylle. Laslett esittää, että kolmas ikä sosiokulttuurisena ilmiönä mahdollistuu ainoastaan yhteiskunnissa, joissa elinajan odote on riittävän korkea ja joissa kansalaisten yksilölliset taloudelliset resurssit mahdollistavat valintojen tekemisen ja kuluttamisen. (Koskinen ym. 2007, 54.) Jyrämä (2001, 309–310) pohtii, miten kolmannen iän käsite sopii vähäosaisempien eläkeikäisten elämäntulon määrittäjäksi, mikäli

edellytyksinä kolmannen iän toteutumiselle ovat hyvä terveys, aktiivisuus ja tietynlainen asennoituminen valintoja tekevänä kuluttajana.

Voidaanko siis käyttää termiä kolmasikäiset kuvaamaan kaikkia eläkkeelle siirtyviä, vai koskeeko se vain heidän hyväosaista joukkoaan? Koskinen ym. (2007, 56) sekä Rubinstein (2001, 32) muistuttavat, etteivät kaikki kolmannessa iässä olevat vanhene onnistuneesti, eivätkä nauti kolmannen iän aktiivisesta elämäntyylistä. Positiivissävytteinen kolmannen iän käsite sivuuttaa sairaat, köyhät ja muutoin syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneet, joiden elämänlaadun parantamiseen tulee kiinnittää huomiota.

3.3 Kolmas ikä kulttuurisena ilmiönä

Väestön elinajan pidentyessä on noussut tarve mieltää elämänkaaren rakentamista uudella tavalla. Ikääntymiskulttuuri uudistuu puheen kautta; se miten ikääntyneistä puhutaan eri medioissa vaikuttaa ikääntyneiden kokemukseen omasta vanhenemisestaan ja välittää kuvaa yhteiskunnallisesta suhtautumisesta ikääntymiseen ja vanhuuteen. (Hakonen 2008, 153; Helander 2006, 16–17.)

Kolmannen iän käsite on yleistynyt 1970-luvulta lähtien, kun Ranskassa ja myöhemmin Iso-Britanniassa aloitettiin niin sanottu kolmannen iän yliopistotoiminta ikääntyneille kansalaisille (Koskinen & Riihiäho 2007, 45). Kolmannen iän käsite on vähitellen siirtynyt julkiseen keskusteluun vanhuspalvelujen painopisteen siirtyessä kohti ennalta ehkäisevää ja yksilön voimavaroja korostavaa luonnetta. Uusi kolmannen iän joukko ei ole jäänyt huomaamatta markkinatalouden edustajiltakaan, eikä ihme, ovathan aktiiviset kolmasikäiset mitä potentiaalisimpia kuluttajia turvaton taloudellinen tilanteensa ja aktiivisen elämäntyyliensä ansiosta.

Laslettin (1987) ajatus elämänkulun jaksottamisesta ikäkausien mukaisesti kolmanteen ja neljanteen ikään ei ole aivan uusi. Tuomen (2000, 13) mukaan ihmisessä kulttuuriperinteessä on kautta aikojen vallinnut näkemys elämän jakamisesta ikäkausiin. Iän ja muiden yhteiskunnallisten jaottelujen tekeminen ihmisryhmiä kuvaamaan on kuitenkin aina kulttuurisesti määräytynyttä, ei biologisiin lainalaisuuksiin liittyvä ilmiö.

Pyrkimys ymmärtää ihmiselämää on johtanut filosofi ja pohtimaan ihmiselämän jakottamista kolmeen tai useampaan vaiheeseen. Antiikin aikana Aristoteles sekä keskiajalla Dante Alighieri jaottelivat elämän kolmeen ikäkauteen. Heidän näkemyksensä kumpuavat vahvasti biologisesta kontekstista, jossa kasvun, vauhtikauden ja rapistumisen vaiheet ovat nähtävissä kaikelle elolliselle tyypillisinä piirteinä. Hippokraattisessa perinteessä ihmiselämä jaetaan neljään ikäkauteen luonnossa vallitsevan järjestyksen mukaan. Neljä vuodenaikaa ovat analogisia ihmiselämän ikäkausien kanssa; Pythagoraan jaottelussa 20 vuotta eletään poikana, 20 vuotta nuorena, 20 vuotta miehenä ja viimeiset 20 vuotta vanhana miehenä. (Tuomi 2000, 17–19.)

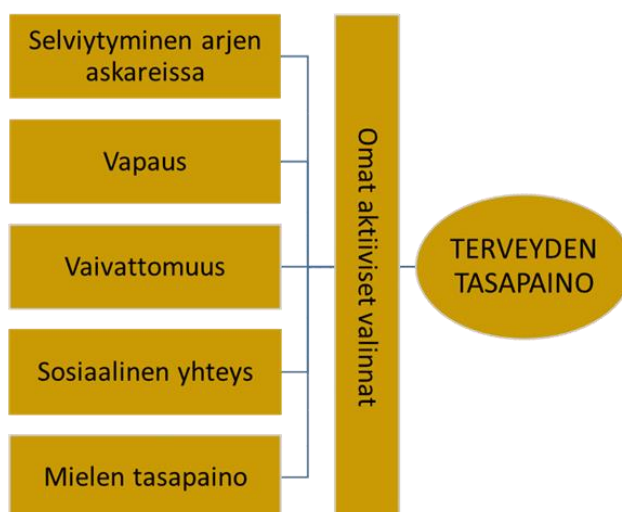
Koskinen (2007, 41) toteaa, että kolmannen iän aikarajat eivät ole vakiintuneet, mutta useimmiten sen katsotaan alkavan 55–60 ikävuoden kohdalla ja kestävän noin 80 vuoden ikään asti. Myöskään Laslett ei Kärnän (2009, 74) mukaan määrittele kolmannen iän alkamiselle tai päättymiselle tiettyä ikärajaa, vaan katsoo sen voivan alkaa yksilöllisesti 50 ja 60 ikävuoden välillä. Tässä tutkimuksessa rajaan termin kolmasikäiset kuvaamaan 60–79-vuotiaita, kuten ovat tehneet omissa tutkimuksissaan kolmasikäisistä mm. Vaarama & Ollila (2008) sekä Koskinen & Riihiäho (2007).

4 HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET KOLMANNESSA IÄSSÄ

4.1 Hyvinvoinnin kokonaisuus

Hyvinvointi sen laajimmassa merkityksessä viittaa siihen, mitä meillä on kun elämme itsellemme hyvää elämää. Aihe on kiinnostanut filosofejä jo vuosituhansien ajan. (Terveyskirjasto Duodecim 2014.) Hyvinvointia kuvataan usein fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuutena, jossa kukin osa-alue vaikuttaa toisiinsa. Raijaksen (2011, 262) mukaan hyvinvointi rakentuu siitä kokemuksesta, että elinolot, toimintamahdollisuudet ja voimavarat sopivat ja riittävät tyydyttämään tarpeet tietyinä ajankohtana.

Hyvinvointi ja terveys ovat arkikielessä lähellä toisiaan, mutta eivät toisiaan poisulkevia. Lyyran ja Heikkisen (2006) tutkimuksessa tutkittiin iäkkäiden ihmisten näkemyksiä terveydestä. Tutkimuksessa löydettiin viisi teemaa, joilla iäkkäät kuvasivat terveyttään. Kokonaisuudessaan tutkimukseen osallistuneet näkivät terveyden yleisenä hyvinvointina, johon heillä oli myös itsellään mahdollisuus vaikuttaa. (Lyyra 2007, 17.) Kokemuksellisen terveyden osa-alueet ovat esitettynä kuviossa 1.



Kuvio 1. Kokemuksellisen terveyden osa-alueet Lyyra & Heikkinen 2006 (Lyyra 2007, 18 mukaan).

Ikääntyessä fyysiset muutokset kehossa ja toimintakyvyssä ovat usein ensimmäisiä, joihin sekä henkilö itse että läheiset kiinnittävät huomiota. Geneettisistä syistä johtuen vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset ovat aina yksilöllisiä ja joiden alkamisajat vaihtelevat suurestikin. (Eloranta & Punkanen 2008, 11.) Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttaa oleellisesti se, miten hyvin henkilö selviytyy jokapäiväisestä elämästään (Kärnä 2009, 97; Lyyra 2007, 21). Näin ollen fyysiset rajoitteet eivät välttämättä tarkoita hyvinvoinnin alenemista, mikäli yksilö kykenee kompensoimaan puutteita jollakin tavalla.

Psyykkinen hyvinvointi ei ole pysyvä tila, vaan koko eliniän mittainen prosessi. Ikääntyneen henkilön mielenterveyden perusta on rakentunut eletyn elämän aikana ja siten psyykkisen hyvinvoinnin eväät ovat jokaisella erilaiset. Mielenterveyden ylläpitämisen ydin on riittävässä itsesäätelyssä ja elämänhallinnassa. (Saarenheimo 2013, 374.) Psyykkinen vanheneminen tarkoittaa kypsymistä ja siirtymistä elämässä uuteen vaiheeseen. Psyykkistä hyvinvointia määrittävät reaali-teettien taju, elämänhallinnan kokeminen, tarkoituksen kokeminen, tyytyväisyys elämään sekä luottamus ja toiminnallisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

Sosiaalinen hyvinvointi voidaan nähdä sosiaalisena toimintakykynä, jolla viitataan ihmisen valmiuksiin suoriutua elämässä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja yhteisöjen jäsenenä. Sosiaalista toimintakykyä tulee tarkastella yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksena ja huomio kiinnitetään läheiskontaktien määrään ja suhteiden laatuun. (Eloranta & Punkanen 2008, 16.) Sosiaaliset suhteet voivat edistää terveyttä, mutta ne voivat vaikuttaa myös negatiivisesti yksilön hyvinvointiin (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72).

4.2 Hyvinvointi tutkimuskohteena

Hyvinvoinnin käsite on laaja ja hankala tutkimuskohde siinä mielessä, että hyvinvoinnin kokemus ja siihen liitettävät tekijät ovat kovin yksilöllisesti määriteltävissä. Hoffrén ja Rättö (2011, 219) huomauttavatkin, ettei hyvinvoinnin kaikkia ulottuvuuksia pystytä kattavasti sisällyttämään yhteen tilastointijärjestelmään tai indikaattoriin, vaan on keskityttävä keskeisimpiin ilmiöihin. Vaarama & Ollila (2008,

118) toteavat, että ikääntyneiden hyvinvoinnin osatekijät ovat yleisesti ottaen samat kuin muissakin ikäryhmissä. Hyvinvointi näyttää koostuvan riittävästä taloudellisista resursseista, fyysisestä terveydestä, psykososiaalisesta hyvinvoinnista sekä asuinympäristön esteettömyydestä ja turvallisuudesta.

Hyvinvointia tutkittaessa läheinen käsite on elämänlaatu. Koettu elämänlaatu on moniulotteinen ja vaikeasti mitattava asia. Ikääntyneiden elämänlaatututkimukset näyttävät Vaaraman ja Ollilan (2008, 117) mukaan perustuvan suurelta osin Powell M. Lawtonin (1983) ”hyvän elämän” malliin. Mallissa elämänlaatua määrittävät yksilön fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä yksilön kykyjen ja ympäristön vaatimusten ja tuen välinen suhde.

Median välittämä kuva vaikuttaa ikäihmistenkkin kulutus- ja terveyskäyttäytymiseen. Tämän päivän eläkeikäiset ovat valveutuneita ja tietoisia hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Kompressioteorian mukaan sairastavuus ja toimintakyvyn heikkeneminen kasautuvat elämän viimeisille vuosille, ja suuret ikäluokat tulevat eläkeikään edeltäjiään terveempinä (Karisto 2013, 90).

Gothóni (2007, 15) näkee hyvinvoinnin määrittyvän subjektiivisesti kokijasta käsin, mutta yleisesti käsitteeseen liitetään onnellisuus ja optimistisuus. Hänen mukaansa ikääntyneiden tyytyväisyys elämänsä voi johtua siitä, että he kykenevät nuorempia ikäryhmiä paremmin hyväksymään hyvinvointinsa rajoitukset ja ottamaan irti sen, mitä otettavissa on. Hyvinvointi ei ole vain ulkoisiin puitteisiin liittyvä asia. Hyvinvointi liittyy elämänlaatuun ja elämän merkitykselliseen kokemiseen. Vanhuudessa hyvinvointia määrittävät ymmärryksen kasvu, oma aika ja vapaus sekä toimivat sosiaaliset suhteet. (mt.)

Haarni (2010, 118) toteaa, että hyvinvoinnista huolehtimisesta on tullut eläkeikäisille hyve. Omaa hyvinvointia pidetään tärkeänä ja tiedostetaan omien tapojen ja tottumusten vaikutukset myöhemmässä elämänvaiheessa. Terveiden ja fyysisen kunnon ylläpitämisen tueksi on olemassa tietoa kylläisyyteen asti, ja monikaan tämän päivän eläkeikäisistä ei voi sanoa olevansa tietämätön elintapojensa vaikutuksesta terveyteen.

5 SOSIAALISET SUHTEET HYVINVOINNIN OSANA

5.1 Sosiaaliset verkostot hyvinvointia rakentamassa

Kaikki ihmisten välinen vuorovaikutus tapahtuu suhteessa toisiin ihmisiin. Sosiaalinen verkosto käsittää henkilön ihmissuhteet ja niiden rakenteet. Verkoston jäsenillä on jonkinlainen sosiaalinen side toisiinsa ja heidän välillään tapahtuu kanssakäymistä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70.) Marinin (2003, 72–73) mukaan sosiaalisen verkoston käsite on positiivissävytteinen monesta syystä. Ensinnäkin sosiaalisen verkoston on nähty julkisessa keskustelussa saavan tärkeän roolin julkisen sektorin palvelujen supistuessa. Sosiaaliset verkostot nähdään epävirallisina avun ja tuen lähteinä, joihin kuuluvat muun muassa perhe, harrastusryhmät sekä erilaiset organisaatiot.

Hyypän (2013a, 18 – 19) mukaan Sosiaalinen pääoma tarkoittaa ryhmän, väestön tai kansan aineetonta sosiaalista varantoa, joka ilmenee ihmisten välisissä luottamuksellisissa suhteissa. Liiallinen kiinteytys ei ole hyväksi sosiaaliselle pääomalle, pikemminkin sitä kuvaavat adjektiivit löyhä ja heikko. Keskinäisten verkostojen löyhyys on itse asiassa vahvuutta, ja se määrittää sosiaalista pääomaa parhaiten. Perhesuhteita ja fundamentalistisia yhteisöjä ei tämän takia tule sekoittaa sosiaaliseen pääomaan kuuluvaksi.

Hyyppä (2013a, 18) näkee sosiaalisen pääoman käsitteen liittyvän läheisesti sosiaalisiin verkostoihin. Harrastusryhmiin kuulumisen, taidetapahtumissa vieraileminen ja taiteen tuottaminen vahvistavat ryhmän keskinäisiä siteitä. Lisäksi yhteisen kokemuksen kautta keskenään vieraat ihmiset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä lisää sosiaalisen pääoman varantoja yksilöiden keskuudessa. Sosiaalinen pääoma on yhteydessä terveyteen tuottaen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Hyyppä 2013b, 105).

Seikkulan (1994, 16) mukaan sosiaalinen verkosto on käsite, jonka avulla voidaan tehdä näkyväksi ihmissuhteiden kokonaisuutta. Verkoston rajat ovat häilyvät eikä niitä suoranaisesti havaita (Marin, 2003, 74). Sosiaalinen verkosto ei näin

ollen ole mikään konkreettinen ihmisten toimintaa säätelevä systeemi, vaan vuorovaikutuksessa syntyvä ilmiö. Verkoston rakenteeseen vaikuttavat useat eri tekijät. Iän ja sukupuolen lisäksi sosiaalisen verkoston kokoon vaikuttavat sosiaalinen asema ja taloudellinen tila, kulttuuri ja persoonalliset tekijät. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71.)

Ikääntyneen henkilön verkoston kooksi on arvioitu keskimäärin viidestä seitsemään henkeä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71.) Ikääntymisen edetessä todennäköisyys verkoston muutoksille kasvaa. Sosiaalisen verkoston koko säilyy suhteellisen vakaana, mutta sisällöllisesti muutokset riippuvat yksilöllisistä elämäntilanteista. Ikääntyneet voivat menettää ikäisiään suhteita, mutta perheenjäsenten määrä saattaa lisääntyä. (mt.)

Yksilön asema sosiaalisessa verkostossa muuttuu ajan kuluessa; sukupolvien virrassa tyttärestä tulee esimerkiksi äiti, tati tai anoppi, ja poika muuttuu isäksi, isoisäksi ja sedäksi. Verkoston rakenne ja merkitykset ovat siis jatkuvassa henkilökohtaisen ja yhteisöllisen välisessä liikkeessä. (Marin, 2003, 78.)

5.2 Sosiaalisen tuen käsite sosiaalisessa verkostossa

Sosiaaliseseen verkostoon liittyy läheisesti sosiaalinen tuki, jossa tietyillä toiminnoilla tai käyttäytymisellä voi olla positiivista vaikutusta yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sosiaalisen tuen ja sosiaalisen verkoston käsitteellisistä eroista on esitetty erilaisia tulkintoja. Sosiaalisen verkoston on nähty viittavan yksikertaisesti yksilön tuntemiin ihmisiin. Sosiaalisella verkostolla on viitattu myös yhteyksiin ihmisten välillä. (Phillipson ym. 2001, 26.)

Sosiaalinen tukena on pidetty erilaisia avun muotoja, joita yksilö saa muilta. Sosiaalinen tuki on myös määritelty vuorovaikutusprosessiksi, jonka kautta yksilö saavuttaa emotionaalista, instrumentaalista tai taloudellista tukea verkostonsa jäseniltä. (Phillipson ym. 2001, 27.) Seikkula (1994, 17) varoittaa sosiaalisen tuen käsitteen sekoittamista sosiaalisen verkoston käsitteeseen. Hänen mukaansa sosiaaliseseen verkostoon kuuluvat vastavuoroiset ihmissuhteet, kun taas sosiaalinen tuki on sosiaalisen verkoston yksi funktionaalinen ominaisuus.

Sosiaalinen tuki voidaan määritellä sen mukaan, millaista tuki on. Sosiaalisen tuen muodoiksi lasketaan usein emotionaalinen, välineellinen, tiedollinen ja arviointiin liittyvä tuki. Sosiaalista tukea voidaan tarkastella myös saadun tuen ja saatavilla olevan tuen näkökulmasta. Saatu tuki tarkoittaa tietyssä tilanteessa saatua todellista henkilön kokemaa tukea. Saatavilla oleva tuki viittaa henkilön omaan arvioon tarvittaessa saatavilla olevan tuen määrästä ja laadusta. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72.)

Sosiaalinen tuki voi Kumpusalon (1991, 17) mukaan auttaa selviytymään vaikeistakin tilanteista itsenäisesti, sillä tunne verkoston jäsenten välittämästä tuesta voi vaikuttaa merkittävästi yksilön hyvinvointiin. Edellä mainittujen tuen muotojen käsitteellisistä eroista huolimatta tuen muodot sekoittuvat käytännössä vuorovaikutussuhteissa siten, että samalta henkilöltä saadaan useampaa kuin yhtä tuen muotoa samanaikaisesti (Heaney & Israel 2008, 190).

Ikääntyminen vaikuttaa sosiaalisen verkoston dynamiikkaan ja rakenteeseen, sillä riski menetysten kokemiseen, muutto toiseen ympäristöön tai läheisen sairastumiseen kasvaa ikääntymisen myötä. Yksilön kyky vastaanottaa ja antaa sosiaalista tukea verkostossaan ilmenee sosiaalisena toimintakykynä. (Tiikkainen 2013, 287.) Tässä tutkimuksessa sosiaalisen tuen muotoja tarkastellaan yksilön hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä.

5.3 Sosiaalinen verkosto tuottaa hyvinvointia

Haarnin (2010, 41) mukaan eläkeikäisten elämäntapojen kirjo on kasvamassa, sillä nykyisillä eläkeläisillä on edeltäjiään korkeampi koulutus ja elintaso, usein myös parempi terveys ja sen myötä pidempi elinikä. Aiemmin sosiaalisten suhteiden määrän on nähty laskevan työelämän päättymisen jälkeen. Uudenlaisen ikääntymiskulttuurin myötä sosiaaliset verkostot voivat kuitenkin jopa laajentua eläkkeelle siirtymisen seurauksena.

Tiikkainen ja Lyyra (2008, 79) toteavat, että sosiaalisesti aktiivinen elämäntyyli on tärkeä osa hyvää vanhenemista. Sosiaalinen aktiivisuus tarkoittaa ystävyys-

suhteiden ylläpitoa sekä osallistumista sosiaalisiin toimintoihin, rooleihin ja ryhmiin. Eläkkeelle jäämisen jälkeen sosiaalisen aktiivisuuden merkitys yksilön hyvinvointiin kasvaa. Sosiaaliset aktiviteetit, kuten vapaaehtoistoiminta, ylläpitävät ja laajentavat sosiaalisia suhteita kaikenikäisillä, mutta etenkin eläkeiässä auttamisen ja tarpeelliseksi kokemisen halu on useilla suuri. Vastavuoroinen tuki vahvistaa sosiaalisia voimavaroja ja edistää hyvinvointia. (Tiikkainen & Lyyra 2008, 80.)

Eläkeiässä ihmisen sosiaaliseen verkostoon kuuluu perheenjäseniä ja sukulaisia, ystäviä ja tuttavien, naapureita ja toisinaan myös ammattihenkilöitä. Terveystien edistämisen näkökulmasta sosiaalisen verkoston merkitys näyttäytyy sen kyvyssä mahdollistaa vuorovaikutussuhteita, tuottaa tukea ja apua sekä mahdollistaa osallistuminen ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. (Tiikkainen & Lyyra 2008, 80.)

Kärnän (2009, 101) mukaan Ulfenberg ja Mueller (2003) ovat yhtä mieltä siitä, että suhteet perheenjäseniin ovat merkittävä tuen lähde ikäihmisen hyvinvoinnille. Melkaksen (2005) tutkimuksessa todettiin, että Suomessa ikäihmisten yhteydenpito omiin lapsiin on säilynyt tiiviinä. Yhteydenpito on tiiviimpää, mikäli ainakin yksi lapsista asuu alle 20 kilometrin etäisyydellä. (Kärnä 2009, 101.) Jokisen (2013, 74) mukaan perhe ja perhesuhteet voidaan nähdä keskeisenä hyvän elämän lähteenä.

Isovanhempien suhde lastenlapsiin kuvataan tutkimuksissa usein lämpimäksi ja tärkeäksi. Isovanhemmat ovat vapaita antamaan lastenlapsille aikaa, jota eivät voineet työelämän kiireessä tarjota omille lapsilleen. Isovanhemmat voivat myös toimia hoitoapuna ja tuoda kiireettömyyttä lastenlastensa elämään. (Kärnä 2009, 102.)

Ystävyysuhteet vaikuttavat myönteisesti ikäihmisen hyvinvointiin. Eläkeikäiset, joilla ei ole sukulaisia, korvaavat puuttuvat suhteet läheisillä ystävillä. Tiikkaisen ja Lyyran (2008, 83) mukaan huolimatta siitä, että ikäihmiset osallistuvat erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin, uusia ystävyysuhteita luodaan eläkeiässä harvoin.

Uudet suhteet jäävät tuttavuuksiksi. Parisuhde suojaa ennenaikaiselta kuolemalta ja edistää terveyttä. Etenkin parisuhteessa olevat miehet ovat yksineläviä terveempiä ja pitkäikäisempiä. (mt.)

Puolison kuolema vaikuttaa puolestaan negatiivisesti terveyteen. Leskeksi jääneet naiset ovat sosiaalisesti aktiivisempia kuin miehet, ja miehillä on suurempi riski kokea yksinäisyyttä, ellei heillä ole ollut ystäviä ennen puolison kuolemaa. Ystävyys-suhteet voivat tukea ja ehkäistä elämänmuutosten mukanaan tuomaa stressiä. Sosiaalista liittymistä tukee kiinnittyminen yhteisöön tai vertaisryhmään, joka jakaa samat arvot ja samanlaisia kokemuksia. (Tiikkainen 2013, 287; Tiikkainen & Lyyra 2008, 82–83.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen tausta ja tarve

Ikääntyvien kotona asumisen aikaa pyritään pidentämään valtakunnallisesti palvelurakenteen uudistusten myötä. Ennaltaehkäisevä näkökulma ikääntyvien palveluissa muodostuu näin ollen tärkeäksi tekijäksi palveluja suunniteltaessa. Vastatakseen kysyntään, palvelujen käyttäjistä ja heidän tarpeistaan tarvitaan riittävästi ajankohtaista tietoa. Eläkeikäiset ovat merkittävä kuluttajien joukko, joista ei vielä tiedetä tarpeeksi.

Tutkimukseni linkittyy HASIC-projektin tavoitteisiin toteuttaa hyvinvointia edistävää toimintaa aluekumppanikunnissa Turussa ja Kaarinassa. Toimeksiantajan projektissa yhtenä tavoitteena on kouluttaa vapaaehtoisista eläkeikäisistä mentoreja, jotka vetävät hyvinvointia käsitteleviä vertaisryhmiä. Tutkimukseni kautta saadaan tietoa aktiivisten eläkeikäisten elämästä, jota voidaan hyödyntää mentorikoulutuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Kiinnostukseni ikäihmisiin rajasi tutkimuksen aiheen käsittelemään kolmatta ikää ja hyvinvointia. Rajaus ennalta ehkäisevää ja aktiivisen ikääntymisen näkökulmaa painottavaksi tuntui luontevalta ajatellen sosionomin osaamista ja työskentelymahdollisuuksia. Tutkimuksen avulla saan arvokasta kokemusta ikääntyvien kohtaamisesta ja paremman ymmärryksen heidän viettämästään elämästä.

6.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät

Toimeksiantajan hankkeessa ollaan kiinnostuneita ikääntyneiden hyvinvoinnin osatekijöistä, ja yhtenä hankkeen teemoista on ikääntyneiden sosiaalinen vuorovaikutus. Tutkimukseni tarkoitus on lisätä tietoa aktiivisten eläkeikäisten elämästä. Velbergin (2007, 74) mukaan tutkimuksia ikääntyneiden hyvinvoinnista ja elämänlaadusta tarvitaan, jotta alan ammattilaiset ja päättäjät olisivat perillä iäkkäiden elämään vaikuttavista tekijöistä ja jotta palvelujen tarjoajat kiinnittäisivät

huomiota ikäihmisten tarpeisiin. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella sitä, millaista elämää kolmasikäläiset viettävät ja mistä he näkevät oman hyvinvointinsa rakentuvan eläkeiässä. Oman kiinnostukseni pohjalta sekä tutkimuskirjallisuuteen perehtyneenä tutkimustehtäväni ovat seuraavat:

1. Mistä tekijöistä haastateltavat kokevat hyvinvointinsa rakentuvan?
2. Mistä tekijöistä kolmasikäläisten sosiaalinen verkosto muodostuu?
3. Minkälaisia merkityksiä kolmasikäläiset antavat sosiaaliselle verkostolle suhteessa hyvinvointiinsa?

6.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on kiinnostunut merkityksistä ja ainutkertaisista ilmiöistä. Laadullisen tutkimuksen menetelmänä erilaiset haastattelut ja kyselyt ovat yleisiä, sillä haastattelu on yksi tiedonkeruun perusmuodoista. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 11; Kiviniemi 2001, 68.) Laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan todellista elämää ja tarkastelemaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2010, 161).

Haastattelun etuina nähdään sen kyky tuoda näkyväksi henkilön subjektiivisia käsityksiä itseään koskevista tiedoista, jotka voidaan sijoittaa laajempaan kontekstiin. Haastateltavalta on mahdollista kysyä tarkennuksia ja syventää vastauksia, sillä haastattelulle tyypillisesti haastateltava nähdään aktiivisena, merkityksiä luovana osapuolena. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35.)

Eri menetelmillä saavutetaan erilaista tietoa, joten menetelmä tulee valita tutkimusongelman perusteella (Eskola & Suoranta 1999, 89). Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 204). Omaan tutkimukseeni haastattelu sopii aineistonkeruumenetelmäksi luontevasti, olenhan kiinnostunut ihmisten omista kokemuksista ja ajatuksista. Haastattelulle tunnusomaista on kielen keskeinen asema merkitysten luojana (Hirsjärvi & Hurme 2011, 49).

Käsittelyn voimakkuuden suhteen teemahaastattelu sijoittuu strukturoidun ja avoimen haastattelun väliin; tarkka kysymysten asettelu ja muoto puuttuvat, mutta teemahaastattelu ei ole niin vapaata kuin avoin, syvähaastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2011, 44, 48). Haluan kartoittaa haastateltavien omia kokemuksia ja näkemyksiä käsiteltävästä aiheesta. Valittujen teemojen avulla voin ohjata keskustelua tutkimuksen kannalta keskeisiin aihepiireihin kuitenkin antaen haastateltavan luoda niihin sisältöä valitsemassaan laajuudessa.

Puolistrukturoidun haastattelun voi mieltää lomakehaastattelun ja avoimen, strukturoimattoman, haastattelun väliin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47). Tässä haastattelutyypissä haastattelun teemat ja mahdolliset teemaa syventävät aiheet ovat kaikille samat, mutta valmiiden vastausvaihtoehtojen sijaan vastaaja saa vastata omin sanoin. Puolistrukturoitua haastattelua voi Hirsjärvin ja Hurmeen (2011, 47–48) mukaan kutsua teemahaastatteluksi, sillä tässä haastattelutyypissä käsitellään aina tiettyjä, ennalta valikoituja teemoja.

Teemahaastattelussa tutkija määrittelee kaikille haastatteluille yhteiset aihepiirit eli teemat, mutta kysymysten muoto ja järjestys voivat vaihdella haastateltavien välillä (Hirsjärvi ym. 2010, 208). Ennen haastattelujen tekemistä rakensin teemahaastattelurungon. Tutkimukseni teemahaastattelurunko koostui neljästä pääteemasta sekä teemoja tarkentavista kysymyksistä. Haastattelun teema-alueet olivat taustatiedot, hyvinvointi, sosiaalisen verkoston rakentuminen sekä sosiaalisen verkoston merkitys.

Haastattelulomakkeen (LIITE 2) taustatiedoissa kysytään perustietoja haastateltavasta. Perustietoihin kuuluvat mm. ikä, sukupuoli, siviilisääty sekä kuinka kauan on ollut eläkkeellä. Hyvinvointi-teeman kohdalla kysytään, millaisena haastateltava kokee oman terveytensä, mistä tekijöistä hänen hyvinvointinsa koostuu sekä mitä hyvinvointi haastateltavalle merkitsee. Sosiaalinen verkosto-teeman kohdalla käydään läpi haastateltavan sosiaalinen verkosto ja viimeisessä, sosiaalisen verkoston merkitystä käsittelevässä teemassa tarkennetaan haastateltavan sosiaalisten suhteiden konkreettista merkitystä hänen elämänlaatuunsa ja hyvin-

vointiinsa. Tarkentavia kysymyksiä ovat mm. keneltä voi kysyä apua henkilökohtaisissa huolissa, miltä auttaminen tuntuu sekä ketkä haastateltavan sosiaalisessa verkostossa ovat hänelle tärkeimpiä ja mistä syystä.

Sosiaalisen verkoston kartoittamiseksi käytin teemahaastattelun tukena verkostokarttaa. Verkostokartan kehittämisen taustalla on Bronfenbrennerin (1979) ekologinen teoria (Seikkula 1994, 21). Verkostokarttaa käytetään laajalti lastensuojelutyössä, mutta se sopii käytettäväksi minkä asiakasryhmän kanssa tahansa haluttaessa selvittää henkilön sosiaalisten suhteiden määrää ja laatua.

Tutkimuksessani sovelsin verkostokartan periaatteita omaan tutkimuskohteeseeni sopivaksi. Tutkimuksen verkostokartta (ks. LIITE 3) koostuu kuudesta erillisestä sektorista, jotka merkitsevät perhettä, sukulaisia, ystäviä, naapureita, ammattilaisia sekä muita edellä mainittuihin sektoreihin kuulumattomia suhteita. Ympyrän muotoisen kartan keskiössä on haastateltava itse. Samankeskeiset ympyrät kartan sisällä kuvaavat tapaamistiheyttä, eli kuinka usein haastateltava on yhteydessä verkostonsa jäsenten kanssa. Karttaan merkitään symbolien avulla henkilön sukupuoli; kolmio kuvaa miestä ja ympyrä naista.

Henkilö voi piirtää verkostokartan joko itse tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Tässä tutkimuksessa koin tarkoituksenmukaisimmaksi piirtää kartan itse haastattelun ohella, sillä piirtämisohjeiden selvittäminen olisi pidentänyt haastattelun kestoa tarpeettoman paljon. Haastattelun jälkeen täydensin kartan nauhoitetun haastattelun perusteella. Piirretyn verkostokartan avulla sain selkeän yleiskuvan haastateltavan sosiaalisen verkoston rakenteesta.

6.4 Aineiston hankinta

Suoritin aineiston hankinnan keväällä 2014. HASIC-projektin yhtenä toimintamuotona on Ikäihmisraati, joka koostuu Turun seudulla asuvista vapaaehtoisista eläkeikäisistä kansalaisista. Ikäihmisraadin tehtävänä on arvioida projektin aikana tuotettuja materiaaleja ja toimintaa. HASICin projektipäällikön kautta sain Ikäihmisraatilaisten yhteystiedot, ja maaliskuun aikana lähetin sähköpostitse

haastattelukutsun (LIITE 1). Hirsjärvi & Hurme (2011, 83) muistuttavat, että tutkittavien valinta vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Sillä, haastatteleeiko vanhainkodissa asuvia vai omakotitalossa itsenäisesti selviytyviä ikäihmisiä, on oleellinen merkitys tulosten kannalta. Tutkimukseni käsittelee aktiivisia kolmasikäisiä, joten taustaryhmän valinta ei vääristä tutkimustuloksia.

Ennen ensimmäistä varsinaista haastattelua suoritin yhden esihaastattelun testatakseni haastattelurungon toimivuutta ja kysymysten muotoilua. Samalla harjoittelin tallennusvälineiden käytön ja sain jonkinlaisen arvion haastatteluun kuluva ajasta. Esihaastattelun perusteella tarkensin muutamien kysymysten sanamuotoa ja järjestystä ja näin teemahaastattelurunko muotoutui lopulliseen muotoonsa. Hirsjärvin ja Hurmeen (2011, 73) mukaan esihaastattelun avulla varsinaiset haastattelut sisältävät vähemmän virheitä ja tutkija harjaantuu tehtäväänsä.

Ikäihmisraatilaisten kautta sain neljä haastateltavaa. Määrä oli odotettua pienempi, sillä Ikäihmisraatiin kuuluu noin kymmenen henkilöä. HASIC-projektin uutiskirjeessä raatilaisten muistutettiin vielä mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen, mutta lisää halukkaita haastateltavia ei ilmoittautunut. Yksi HASICin tavoitteista on kouluttaa niin sanottuja mentoreita vapaaehtoisista ikäihmisistä, jotka tulevat vetämään keskusteluryhmiä. Projektipäällikön kautta sain kolmen mentorikoulutuksesta kiinnostuneen yhteystiedot, joista yksi lupautui haastatteluun. Tässä vaiheessa minulla oli viiden henkilön yhteystiedot, ja sovin haastatteluista sähköpostitse sekä puhelimitse.

Saturaation käsite kuvaa tilannetta, jossa uudet haastattelut eivät enää merkittävästi täydennä aineistoa. Tutkijan on itse osattava päättää, milloin aineisto on niin sanotusti kylläntynyt, eikä enempää haastatteluja tehdä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 60.) Viiden haastattelun perusteella koin, että aineistoa tulisi vielä täydentää. Kyselin sähköpostitse Kaarinan vanhustyön palveluohjaajalta sekä Kaarinan Vapaaehtoistoiminnan keskus Paletin projektityöntekijöiltä mahdollisia haastateltavia. Paletin kautta sain kolme haastateltavaa. Vanhustyön palveluohjaajan ehdotuksesta kävin Kaarinan Ystävä-kahvilassa, jossa ikäihmiset kokoontuvat kahvittelemaan torstai-aamuisin. Ystävä-kahvilasta sain vielä kaksi vapaaehtoista

henkilöä haastateltavaksi, ja näin ollen lopullinen aineisto koostui yhteensä kymmenestä haastattelusta, joista viisi oli miehiä ja viisi naisia.

Kaikki kymmenen haastattelua toteutettiin toukokuun 2014 aikana. Haastateltavat saivat valita itselleen sopivan paikan haastattelulle. Osa haastatteluista tehtiin haastateltavien kotona ja osa ammattikorkeakoulun tiloissa Ruiskadulla. Näiden lisäksi yksi haastatteluista tehtiin paikallisessa lounaskahvilassa. Ennen haastattelun aloittamista pyysin vielä suullisen luvan haastattelun nauhoittamiseen ja kerroin haastateltaville, että nauhoite tulee vain omaan käyttööni, ja että kaikki heidän kertomansa käsitellään luottamuksellisesti. Haastatteluiden pituus vaihteli 30 minuutista 90 minuuttiin.

Haastateltavat olivat varsinais-suomalaisia eläkeikäisiä miehiä ja naisia Kaarinasta, Turusta ja Paraisilta. Nuorin haastateltava oli iältään 63-vuotias ja siirtynyt eläkkeelle vasta vuosi sitten. Vanhin haastateltavista oli 79-vuotias, joka oli ollut eläkkeellä jo 16 vuotta. Kymmenestä haastateltavasta kaksi asui yksin, loput haastatteluista asuivat yhdessä puolison kanssa. Sosioekonomiselta statukseltaan haastateltavien joukko oli melko homogeenista; kaikilla oli takanaan pitkä työhistoria ja heidän nauttimansa eläke sekä kertyneet säästöt takasivat heille taloudellisesti turvatun elämän.

6.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineiston käsittelyyn ryhdyin toukokuussa 2014 tallentamalla haastattelunauhat tietokoneelle. Litterointi kannattaa suorittaa mahdollisimman pian haastattelujen päätyttyä, sillä jo karkeassa haastattelumateriaalin käsittelyssä tutkijalle muodostuu alustava kuva aineiston sisällöistä (Hirsjärvi ym. 2010, 224). Litteroin aineiston touko-kesäkuun aikana Word-tiedostoina. Arial-fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1 litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 62 sivua.

Aineiston analysoinnissa käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Tässä analyysimuodossa aikaisempi teoriatieto ohjaa tutkijan valintoja, mutta aineiston analyysissä ei pyritä luomaan uutta eikä testaamaan vanhaa teoriaa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95–98). Aloitin analyysin lukemalla litteroidun ja tulostetun aineiston

läpi muutamaan kertaan. Miles ja Huberman (1994, 10) muistuttavat, että pelkistäminen on olennainen osa analyysiä; kaikki tutkijan tekemät päätökset ovat analyttisiä valintoja, jotka vaikuttavat lopputulokseen.

Aineiston pelkistäminen eli redusointi voi Tuomen ja Sarajärven (2013, 109) mukaan olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Analyysin seuraavassa vaiheessa pelkistin aineiston karsimalla tutkimustehtävien kannalta epäolennaisen materiaalin pois ja keräämällä haastattelurungon mukaisesti eri teemojen alle sijoittuvat tekstit omiksi tiedostoikseen. Tällä menettelyllä aineisto supistui 39 sivuun.

Aineiston kuvaileminen on varsinaisen analyysin keskiössä, ja siinä pyritään esittämään haastateltavien ominaisuuksia tai piirteitä. Kuvaukset on tärkeää sijoittaa aikaan, paikkaan ja kulttuuriin, jossa ilmiöt esiintyvät. Tämän kaltainen kontekstietieto on välttämätöntä ilmiön tai tapahtuman sosiaalisten ja historiallisten merkitysten hahmottamiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 145–146.)

Teemahaastattelulla kerätyn aineiston osiin pilkkominen teemoittelun avulla on helppoa, sillä haastattelun teemat muodostavat valmiin jäsennyksen aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93.) Pelkistämisen jälkeen alleviivasin aineistosta tutkimustehtäviin liittyvät osat tekstistä. Abstrahoinnin eli käsitteellistämisen kautta edetään kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 111). Alleviivatuista ilmaisuista muodostin pelkistettyjä ilmauksia, jotka luokittelin omiin alaluokkiinsa. Alaluokkia yhdistelemällä muodostuivat yläluokat, jotka lopulta yhdistin tutkimuksen tuloksiksi.

Onnistuneiden tulkintojen tekeminen on kvalitatiivisten analyysien perimmäinen pyrkimys (Hirsjärvi & Hurme 2011, 151). Tutkija tekee käsittelemästään aineistosta tulkintoja, jotka ohjaavat johtopäätösten ja tulosten auki kirjoittamiseen. Alasuutari (2014, 249–250) huomauttaa laadullisen tutkimuksen yleistysten tekemisen kohdalla, että kyseessä on aina tutkijan oma tulkinta tutkimustulostensa yleistettävyydestä koskemaan muutakin, kuin hänen tutkimaansa yksittäistapausta. Alasuutari (2014, 250) ehdottaakin yleistämisen sijaan suhteuttamisen käsitettä laadullisen analyysin tulosten käsittelyssä.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni tulokset. Tekstissä esiintyvät haastateltavien alkuperäiset ilmaukset havainnollistavat tuloksia ja tuovat esiin haastateltavien äänen. Haastateltavat on merkitty lainauksiin koodinimillä H1–H10 henkilöllisyyden suojaamiseksi.

7 TULOKSET

7.1 Haastateltavien hyvinvointia tuottavat tekijät

Ensimmäinen tutkimustehtäväni käsittelee kolmasikälaisten käsityksiä omasta hyvinvoinnistaan. Olin kiinnostunut selvittämään, mitkä tekijät määrittävät heidän hyvinvointiaan eläkeiässä.

Haastatteleman eläkeikäisten joukko koostui suhteellisen terveistä ja elämäänsä tyytyväisistä ihmisistä. He pystyivät sairauksistaan huolimatta toimimaan itselleen mielekkäällä tavalla ja haluamassaan laajuudessa. Sairaudet eivät yksin määritelleet haastateltavien identiteettiä eläkeiässä, vaan muutokset kehossa ja toimintakyvyssä nähtiin luonnollisena ja hyväksyttävä asiana, osana elämää.

H3: Minulla on sairaus, mutta minä en ole sairaus.

H10: ...kaikenlaisia vaivoja tietysti on, mut ne kai kuuluu tähän ikään.

Hyvät ihmissuhteet. Sosiaalisten suhteiden merkitys hyvinvoinnin edistäjänä tuli esiin kaikissa haastatteluissa. Hyvät suhteet lapsiin ja muihin sukulaisiin koettiin tärkeiksi henkisiä voimavaroja lisääviksi tekijöiksi. Kolme haastateltavaa nosti esiin parisuhteen merkityksen, etenkin, jos kyseessä oli toinen tai kolmas avio-
liitto.

H8: ...sit ku menet uuden kerran ni ajattelet eri taval asioist, et sää myönnyt ja annat pal enemmän periks ja otat niinku toisenki huomioon.

Läheisten hyvinvointi tuotti hyvää oloa myös haastateltavalle itselleen. Vanhemmalle lapsi on aina lapsi riippumatta tämän iästä, eikä huoli lasten pärjäämisestä lopu milloinkaan. Tieto läheisten ihmisten hyvinvoinnista toi rauhaa ja tasapainoa haastateltavan elämään.

H7: Mul on hyvä olla ku mä nään et lapsilla on kaikki hyvin, heidän ei tarvitse huolehtia mistään ...se on sitä mikä on niinku tärkeää.

Terveys. Fyysinen terveys nähtiin tärkeänä hyvinvoinnin ylläpitäjänä kaikissa haastatteluissa. Moni haastateltava toi esiin kiitollisuutensa siitä, että oli säilynyt

terveenä tähän asti. Yksilön oma rooli fyysisen toimintakyvyn ylläpitäjänä nousi useissa haastatteluissa esiin. Kolmasikäisillä on riittävästi tietoa terveyden edistämisestä terveellisten elämäntapojen kautta. Useassa haastattelussa mainittiin liikunnan ja ravitsemuksen merkitys omaan hyvinvointiin. Yleisesti terveys nähtiin ehtona sille, että voi toimia ja osallistua.

H1: ...et liikuntaa mun tarttis lisätä ja jottain jumpan tapast, et ei pelkkää kävelyä.

H5: ...joskus puhutaan melkein fraasein miten on niin tärkeää että on terve, mut se vaan kyllä oikeesti on kyllä niin.

Taloudellinen turva. Hyvinvointiin liittyviä rakenteellisia tekijöitä mainittiin useassa haastattelussa. Yksi haastateltava mainitsi palvelujen riittävyden ja saavutettavuuden yhdeksi hyvinvointia tuottavaksi tekijäksi. Asuminen ja taloudellinen turvallisuus esiintyivät haastateltavien vastauksissa kuitenkin lähinnä sivulauseissa, kuin itsestäänselvyytenä. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat sosioekonomiselta taustaltaan hyvin samankaltaisia, hyvin toimeentulevia eläkeläisiä, mikä saattaa selittää toimeentuloon liittyvän puheen vähäisyyttä.

H9: Ei se ainakaan mistään rahasta oo. Vaik kyl se tietty jotain meinaa, kesämökki on ja rivitaloasunto, ni mitä sitä muuta kaipaa.

Valinnan vapaus. Haastateltavien vastauksista välittyi useasti ilo siitä, että sai viettää eläkeläisen työstä vapaata elämää. Moni haastateltava mainitsi tekevänsä asioita puhtaasti itsekkäistä syistä; asioita, joista tulee hyvä mieli. Eläkkeellä oli mahdollisuus tehdä ja toteuttaa asioita, joita ei kiireisen työelämän aikana ollut mahdollista tehdä.

H5: ...mut tällä hetkellä tietysti tää tilanne et voi olla eläkkeellä ja on se oma vapaus...

H10: ...jos nyt ajattelee tätä tilannetta, niin että on niinku, pystyy hyvin viettää tän vapaa-ajan ja viihtyy elämässä ja ei oo sil tavalla tekemisen puutetta...

Luontokokemus. Luonnon merkitys hyvinvoinnin edistäjänä tuli esiin etenkin miesten puheissa. Yksi haastateltava mainitsi, miten luonnossa liikkueessaan voi tuntea hyvän olon virtaavan kehossa. Suhde luontoon oli myös muuttunut ikääntymisen mukana. Eläkeiässä oma paikka elämänkierrossa oli tullut selkeämmäksi ja luontoa arvostettiin aiempaa enemmän.

H3: ...asua metsässä ja elää metsästä, se olis se haave.

H6: ...mitä vanhemmaks tulee ni sitä enemmän sitä pelkää ampua eli säästää mieluummin sitä luontoa kun ampuu otuksen. Emmää nauti ollenkaan siitä enää että pääsee ampumaan vaan siitä, että saa olla luonnossa.

7.2 Haastateltavien sosiaalisen verkoston rakenne

Toisen tutkimustehtävän kautta pyrin hahmottamaan kolmasikäisten sosiaalisen verkoston rakentumista. Käytin haastattelun tukena verkostokarttaa, jonka avulla minulle piirtyi kuva haastateltavien henkilöiden sosiaalisten suhteiden määrästä, sekä mille sektoreille verkoston henkilöt paikantuivat.

Sosiaalisen verkoston koko vaihteli seitsemän ja 48 henkilön välillä. Pienikokoisia, alle 20 henkilön verkostoja oli kolmella haastateltavalla. Heistä pienimmän verkoston omaava oli kokenut elämässään paljon menetyksiä, ja myös suhteet sukulaisiin olivat joko katkenneet tai ne vaikuttivat negatiivisesti haastateltavan hyvinvointiin. Kahdella muulla haastateltavalla pienehkö verkosto selittyi korkealla iällä sekä muutolla ruotsinkieliselle alueelle. Vieras kieli ja erilainen kulttuuri vaikeuttivat uusien suhteiden muodostumista eläkeiässä. Ikääntymisen vaikutus näkyi verkoston pienenemisenä luonnollisen poistuman seurauksena.

H6: No se on näin että kun ikää on ja ystävät on ollu sitten joko saman ikäisiä tai vanhempia, niin niitä on paljon poistunu, et ei niitä ole elossa.

Keskikokoisia, 20–30 hengen verkostoja oli aineistossa eniten; yhteensä neljä kappaletta. Heistä kolme asui yhdessä puolison kanssa, yksi oli eronnut ja asui yksin. Kaikilla keskikokoisen verkoston omaavilla oli omia lapsia ja lapsenlapsia. Suuria, yli 40 hengen verkostoja esiintyi kolmella haastateltavalla. Kaikkien kolmen suuren verkoston omaavalle yhteistä oli työelämän päätyttyä virinnyt halu lisätä yhteyttä sukulaisiin. Kuviossa 2 on esitetty aineistossa esiintyvien erikoisten verkostojen keskimääräinen rakenne.



Kuvio 2. Tapausesimerkit erikokoisista verkostoista.

Perhe. Verkostokartassa perhesektoriin haastateltavat paikansivat mahdollisen puolison lisäksi omat biologiset lapsensa ja näiden jälkeläiset. Neljällä haastatelluista oli lisäksi muodostunut erittäin läheisiä, lapsenlapsiin verrattavia suhteita uuden puolison myötä.

H10: ...ja kummallakaan heillä ei oo omaa pappaa ni mä olen siinä sit semmonen.

Yhdellä haastatelluista oli elossa äiti, mutta tämä asui niin kaukana, että säännöllinen tapaaminen oli mahdotonta. Perhesektorin koko vaihteli yhdestä 14 henkilöön. Perheeseen laskettavien jäsenten keskimääräinen lukumäärä aineistossa oli 5,7.

Yhteydenpito lasten ja lastenlasten kanssa vaihteli viikoittaisista tapaamisista kuukausittaiseen puhelimen välityksellä tapahtuvaan yhteydenpitoon. Tapaamistiheyteen vaikutti välimatka vanhempien ja lasten asuinpaikan välillä. Neljä haastateltavista kertoi lastensa asuvan niin kaukana, että säännölliset tapaamiset olivat hankalia järjestää. Myös lasten kiireinen työelämä heikensi yhteydenpitoa kaukana asuviin vanhempiin.

Sukulaiset. Sukulaisten määrä verkostossa vaihteli yhden ja 30 henkilön välillä. Keskimäärin sukulaissektoriin sijoittui 9 henkilöä. Yhteydenpidon määrä ja laatu vaihtelivat yksittäisistä tapaamisista esimerkiksi sukujuhlien yhteydessä lähes

päivittäiseen yhteydenpitoon tapaamisten ja puhelujen välityksellä. Kahdeksan haastateltavaa mainitsi sähköpostiviestinnän yhteydenpidon välineenä kaukana asuviin sukulaisiin. Pitkät välimatkat sekä Suomessa asuviin että ulkomaille muuttaneisiin sukulaisiin vaikuttivat alentavasti tapaamistiheyteen kuudella haastatelluista. Rikkoutuneet välit sukulaisiin pienensivät kahden haastateltavan verkostoa.

H8: Siskot asuu ihan muutaman kilometrin pääs mut ei olla missään tekemisis.

H1: ...et hän on sukulainen mut mejän välit on nyt siit saakka ollu poikki.

Kolme haastateltavaa kertoi eläkkeelle jäämisen jälkeen syntyneestä ajatuksesta muodostaa läheisempi suhde sukulaisiin. Kaksi haastateltavaa oli alkanut harastaa sukututkimusta ja sitä kautta yhteys etäisiin sukulaisiin oli alkanut parantua. Haastatteluissa korostui työn ja perheen tahdittaman kiireisen elämänvaiheen taakse jääminen ja tilalle tullut vapaa-aika. Eläkkeellä oli jälleen mahdollisuus tiivistää suhteita sukulaisiin.

H4: ...se tahtoo olla kun kaikki asuu kaukana eri paikkakunnilla ja käy töissä ja on kiire kaiken aikaa ni sitte se jää, mut sit kun alkaa olla mahdollisuus niin sit voi taas koota.

Kaikissa kolmessa haastattelussa, jossa sukulaissuhteiden ”uudelleen lämmittäminen” mainittiin, verkoston koko oli keskikokoinen tai suuri. Kahdessa näistä haastatteluista nousi esiin tarve tutustua sukulaisiin, joista ei aiemmin ollut tiedetty käytännössä mitään.

H10: ...niin olis hieno tavata pitkästä aikaa kun aikasemmin ei ees muistanu kaikkien nimiä.

Ystävät ja naapurit. Jokainen haastatelluista nimesi vähintään kaksi läheistä ystävää. Yli 20 ystäväsektoriin paikantunutta suhdetta oli kahdella henkilöllä, jolloin keskimääräinen ystävien määrä nousi 10,2:een. Seitsemällä haastatelluista oli verkostossaan kuitenkin alle kymmenen ystävää, joiden kanssa oli tekemisissä säännöllisesti.

Läheisimpien ystävien kanssa oltiin tekemisissä viikoittain. Nämä ystävyysuhteet oli luotu varhain; läheisimmät ystävät olivat peräisin lapsuudesta tai nuoruusvuosilta. Yksi haastateltavista nimesi oman siskonsa myös parhaaksi ystäväkseen. Yhteyttä pidettiin fyysisten tapaamisten ja puhelimen välityksellä. Muita ystäväsuhteita ylläpidettiin vähintään kerran kuukaudessa. Harrastusten kautta muodostuneita ystävyysuhteita oli kuudella henkilöllä. Työelämästä jääneitä ystävydeksi muuttuneita suhteita mainitsi kolme haastateltavaa. Toisaalta työelämän päätyttyä oli haluttu tehdä ero myös työkavereihin.

H10: ...et mä ajattelin sen niin että kun irrottaudun töistä niin irrottaudun niistä työkavereista samalla.

Neljä haastatelluista mainitsi puolison kanssa yhteiset ystäväpariskunnat, joiden kanssa oltiin tekemisissä vaihtelevasti kuukausittain tai harvemmin. Näitä ystäviä tavattiin nimenomaan pariskuntana ja tapaamiset koostuivat kyläilystä, illanvietoista ja kulttuuritapahtumiin osallistumisesta. Puolisonsa menettänyt kuvaili verkostonsa muuttuneen huomattavasti puolison kuoleman jälkeen.

H1: ...et sit kun yksin jää kyllä ne kuviot muuttuu...emmää voi mennä enää samalla tavalla kun siel on mies ja nainen ja sit olen mä.

Naapureiden kanssa oltiin tekemisissä vaihtelevasti. Tässä aineistossa omakotitai rivitalossa asuvat mainitsivat kerrostalossa asuvia useammin hyvät suhteet naapureihin; viidestä haastatellusta neljä asui omakotitalossa ja piti yhteyttä naapureihinsa. Yhteydenpito naapureihin jaksottui vuodenaikojen mukaan.

H5: ...jokainen on aika paljon omissansa kuitenkin, mut nyt kun tulee taas kesä niin sen huomaa miten se piiri taas pyörii enemmän, et siin nähdään toisiamme, kuopsutellaan siinä pellolla ja pihalla ja näin niin tavataan ihan päivittäin.

Puolet haastatelluista ei toisaalta pitänyt naapurisuhteitaan niin merkittävänä, että ne kuuluisivat osaksi verkostokarttaa. Kaksi haastatelluista oli asunut nykyisessä asunnossaan vasta niin vähän aikaa, että naapureista olisi ehtinyt muodostua läheisempiä. Yksi haastatelluista toivoi läheisempää suhdetta naapureihinsa, mutta ei nähnyt itseään aloitteentekijänä asiassa.

H9: Meidän yhtiös ei oo mitään semmosia perinteitä et vaikka grillattais yhdessä tai näin. Siit puuttuu se vetäjä, mä en oo vetäjä. Mä kyllä osallistuisin jos järjestettäis...

Ammattilaiset ja muut henkilöt. Haastatelluista kolmasikäläisistä yhdellä oli säännöllinen ammattilaiskontakti haastatteluhetkellä; hän tapasi mielenterveys-hoitajaa kerran viikossa. Keskustelutapaamisten kesto vaihteli sen mukaan, oliko haastateltavalla asioita, joista hänellä oli tarve puhua. Kolme haastateltavaa mainitsi pitkäaikaisen asiakassuhteen niin sanotun omalääkärin kanssa, jota tavattiin kerran, kaksi vuodessa. Ammattihenkilöstön vähäinen esiintyvyys aineistossa selittynee haastateltavien hyvällä terveydellä sekä suhteellisen matalalla iällä.

7.3 Sosiaalisen verkoston merkitys haastateltavien hyvinvointiin

Kolmannen tutkimustehtävän avulla etsin vastauksia siihen, minkälaisia merkityksiä tutkimukseen osallistuneet antoivat sosiaaliselle verkostolle suhteessa omaan hyvinvointiinsa. Aineistosta oli löydettävissä yhteensä viisi merkityskokonaisuutta, jotka nousivat haastateltavien kuvatessa omia verkostojaan.

Konkreettinen apu arjen askareissa. Haastateltavat toivat esiin erilaisia arjen sujuvuuteen liittyviä tehtäviä, joihin he saivat apua verkostonsa jäseniltä. Vaikka kaikki haastateltavat olivat suhteellisen terveitä ja toimintakykyisiä, he kaipasivat ajoittaista konkreettista apua fyysisesti raskaissa tai erityisosaamista vaativissa asioissa. Yksi haastateltavista sai siivous- ja kauppa-apua lapsenlapsiltaan silloin, kun huimaus tai jalka oli kipeä. Ajokortin puuttuminen puolestaan hankaloitti yhden haastateltavan selviytymistä suurempien hankintojen kuljettamisessa.

H1: Mun täytyy vaivata ihmisiä ja mua harmittaa se ihan hirveesti.

Yksi haastateltavista kuvaili suhdettaan auton käyttöön. Hänen aviomiehensä hoiti kaikki auton käyttöön kuuluvat toimenpiteet tankkaamisesta lähtien.

H5: ...se on ihan maksimi et mä ajan sitä...ja jos jotain siin autos tapahtuis ni mä olisin aivan avuton.

Omakotitalossa asuva haastateltava sai apua pihatöihin ja muihin talon kunnossapitotöihin lastenlapsiltaan. Apu oli luonteeltaan vastavuoroista, sillä haastateltava maksoi pientä korvausta tehdystä työstä ja näin työllisti ilman kesätyöpaikkaa jääneen tyttärentyttärensä.

H6: Nyt pitäis taas kaataa lipputanko ja pestä se...teetän hänellä sitten tota auto-katoksen maalausta ja tämmöstä.

Neljässä haastattelussa nousi esiin tarve tietotekniikan käyttöön liittyvään opastukseen ja apuun.

H2: Kun tässä iässä ei enää sillä lailla pysty kaikkea omaksumaan eikä hallitse niitä.

H10: ...sit kun omat taidot ei riitä tai loppuu kärsivällisyys ni sitte soitan ammattilaiselle.

Kaksi haastatelluista osti tarvitsemansa palvelut yrityksiltä, sillä sukulaiset asuivat liian kaukana. Kaksi muuta saivat opastusta atk-pulmiin lapsiltaan tai lastenlapsiltaan.

Henkinen vaikutus. Kaikissa haastatteluissa korostui perheen ja ystävien merkitys. Perheen hyvinvointi oli haastateltaville lähes yhtä tärkeää kuin oma hyvinvointi. Lasten ja lastenlasten murheet vaikuttivat myös haastateltavien omaan mielialaan. Yksi haastateltavista kuvasi hyvinvoinnin kertautuvaa vaikutusta. Hän sai tyydytystä ja hyvää mieltä siitä, että oli kasvattanut lapsistaan kunnon kansalaisia, jotka tulivat toimeen omillaan.

H7: ...että heillä on elämä mennyt ihan semmoseen uomiin että se menee sillä lailla sujuvasti, eikä ole ongelmia alkoholin ja huumeiden ja työttömyyden kanssa.

Verkostolta haettiin neuvoja ja tukea päätöksentekoon. Pitkäaikaisiin ystävyys-suhteisiin liittyvä keskinäinen luottamus ja ”samalla aaltopituudella” oleminen edisti hyvinvointia. Yksi haastateltava koki merkitykselliseksi sen, että voi yhdessä ystävien kanssa pohtia mieltä askarruttavaa asiaa.

H4: ...ne on sit näit vanhoja jotka on tullu nuoruudessa ja opiskeluaajoista niin siel on semmosii et ku tulee joku tietty ni sit mä soitan et mitä sää ajattelet täst asiast.

Puoliso ja lähimmät ystävät koettiin tärkeinä tuen lähteinä myös henkilökohtaisissa huolissa. Suuria menetyksiä hiljattain kokeneelle haastateltavalle oli tärkeää saada puhua surustaan läheiselle ystävälle. Huolien ja murheiden kertominen edisti tämän psyykkistä hyvinvointia.

H1: ...et jos mä jäisin sitä yksin miettimään, mut kun mä saan sen Maijal puhuttuu, hän tavallaan sit myötäilee ja ni sit mä olen jo siit saanu, vähän päässy tasapainoon.

Yhteisöllisyys. Kuuluminen osaksi yhteisöjä oli merkittävä hyvinvoinnin osatekijä. Ruotsinkieliselle alueelle muuttanut henkilö piti kylän säännöllisesti kokoontuvaa miesporukkaa itselleen tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen lähteenä.

H9: ...se on jollain taval ku ne on ottanu mut siihen porukkaan. Ja kun ne näkee mun tulevan ni he vaihtavat ruotsista suomen kieleen. Synkkaa.

Yksi haastateltava kertoi, miten sukututkimusharrastuksen kautta oli löytänyt yhteenkuuluvuuden tunteen kymmenen vuotta nuoremman sukulaistytönsä kanssa, jota ei aiemmin ollut edes tuntenut.

H7: ...kun mejän suku on tosiaan ollut semmosta että huonosti on pidetty yhteyttä, mut hänen kanssaan mä tunnen että kuulun samaan sukuun.

Kehon ja mielen virkistys. Harrastuksiin liittyvät ystävyys- ja tuttavuussuhteet nousivat esiin kaikissa kymmenessä haastattelussa. Verkoston jäsenten kanssa käytiin kulttuuritapahtumissa ja harrastettiin monipuolisesti liikuntaa. Puoliso oli luonteva kumppani harrastuksiin; mielekästä vapaa-aikaa haluttiin viettää yhdessä.

H4: ...hän on näis mun harrastuksis mukana eli tulee aina auttamaan siin tilantees ku tarvitaan ja kuljetaan niis yhdessä.

H10: ...kun ei oo yhteisiä lapsia niin tosi paljon harrastetaan ja tehdään yhdessä asioita. Ei oo sil tavalla niinku omia juttuja.

Verkosto tarjosi myös kimmokkeita liikunnan harrastamiseen. Kaksi haastateltavaa kertoi, miten tiesivät kyllä liikunnan tarpeellisuudesta, mutta motivaatio harrastuksen aloittamiseen oli puuttunut. Verkostoon kuuluva henkilö oli houkutellut haastateltavan mukaan harrastuksen pariin hyvin tuloksin.

H1: Niin ja jonku uuden alottaminen, siis se on jotain käsittämätöntä. Maija mun sai tähän Turun uimahalliin vesijuoksuun, et tule, ja nyt mää pidän siit kiinni, siis ihan varmaan en jää pois.

H10: ...se kipinä oli oikeastaan siinä et ku liikkua pitäs ja itsellä se liikkuminen on sitä et jos ei kukaan potki niin se liikkuminen jää.

Harrastusten kautta syntyneitä tuttavuussuhteita pidettiin tärkeänä omaa verkostoa laajentavana tekijänä. Eläkeiässäkään ei haluttu jäädä neljän seinän sisään. Tuttuihin ympyröihin kaivattiin vaihtelua, jota harrastusryhmät tarjosivat.

H6: Kyllä se jollakin tavalla virkistää ja saa jutella ihmisten kanssa. Kun vaimon kanssa täällä ollaan kahdestaan nurkissa niin ne on ne samat jutut. Ei sitä oikein löydä sitä uutta keskusteltavaa.

Tarpeellisuuden kokemus. Työelämän päättymisen jälkeen tutkimukseen osallistujat olivat kohdanneet tilanteen, jossa heidän oli rytmitettävä arkensa uudella tavalla. Kahdeksan haastateltavaa kymmenestä oli hakeutunut vapaaehtoistoiminnan pariin. Vapaaehtoisen auttamistyön haastateltavat kokivat vaikuttavan vastavuoroisesti, sillä auttamalla toista sai kokea oman toiminnan merkityksellisyyden. Vapaaehtoistoiminta oli myös laajentanut sosiaalista verkostoa.

H10: Siin saa ainakin hyvän mielen kun tietää sen tuskan kun joskus tulee kun joku ei onnistu ja on vaikeeta.

H4: ...Punasen Ristin kautta on tullu aika paljon uusia kontakteja.

Lastenlasten myötä elämään oli tullut uutta sisältöä kuin itsestään. Kaksi haastateltavaa kuvaili, miten työelämän tilalle oli tullut avun tarjoaminen omille lapsille. Lastenhoitoapu koettiin yksinomaan positiivisena asiana haastateltavien elämässä.

H5: ...et täytyy olla jotain semmost mis voi olla hyödyksi, et tää on nyt tämmönen luonteva tilanne et on nää lapsenlapset.

H9: Mitä me kaks vanhaa varista muuten, ellei olis lapsia!

Haastateltavat kokivat hyvinvointia edistäväksi tekijäksi myös eräänlaisen kasvatustuun ja velvollisuuden välittää omia arvoja lastenlapsille. Yksi tutkimukseen osallistuneista korosti luonnon merkitystä omassa elämässään ja näki tärkeänä tehtävään välittää luontoarvoja myös jälkipolville.

H2:...olen yrittäny lapsenlapsiaki opettaa luonnonystäviks.

Haastateltavat kokivat lastenhoidon kautta arvostusta omista elämäkokemuksistaan sekä ”vanhuuden viisauden” välittämisen luonnollisena osana tätä elämänvaihetta. Entinen opettaja kuvaili, miten hänen työnsä jatkui epävirallisesti lastenlasten opettajana.

H3: ...ne on kaikki tyttöjä niin käsityökasvatus se on määritelty ihan selkeesti mulle.

8 TULOSTEN YHTEENVETO

8.1 Hyvinvoinnin rakentuminen kolmannessa iässä

Tässä tutkimuksessa kolmasikäläiset nostivat esiin tekijöitä, jotka ilmentävät hyvinvoinnin kokonaisvaltaista olemusta. Toiset tekijät nousivat esiin merkittävämmin kuin toiset. Haastattelemani eläkeikäiset olivat keskimääräistä parempikuntoisia ja hyvin toimeentulevia, mutta tulosten tarkastelussa on huomioitava, että tutkimus on rajattu koskemaan nimenomaan aktiivisia eläkeikäisiä.

Fyysinen terveys. Vanhenemisprosessin myötä ihminen altistuu sairauksille ja toiminnanvajauksille, jolloin jäljellä oleva terveys ja siihen liittyvä toimintakyky ovat tärkeitä voimavaroja vanhuudessa (Kärnä 2009, 96). Tutkimuksessani jokainen haastateltava nosti esiin terveyden merkityksen tekemisen ja osallistumisen edellytyksenä. Haastateltavat kokivat terveytensä hyväksi, mutta toisaalta nähtiin sairauksien kuuluvan tähän ikävaiheeseen. Lyyra (2007, 20) muistuttaakin, että iäkäs henkilö kokee usein terveytensä hyvänä, vaikka hänellä olisi lukuisia kroonisia sairauksia. Yhden haastateltavan kommentti ”Minulla on sairaus, mutta minä en ole sairaus” kuvaa suhtautumista sairauksiin.

Mielekäs tekeminen. Eläkeiässä työlle varattu aika korvautuu vapaa-ajalla, joka rakennetaan omien mielenkiinnon kohteiden mukaisesta tekemisestä (Haarni 2010, 50; Kärnä 2009, 104). Tutkimukseni eläkeikäiset harrastivat aktiivisesti sekä liikuntaa että kulttuuria. Koettu ja itse tuotettu kulttuuri ovat yhteydessä hyvinvointiin tuottaen positiivisia vaikutuksia monella tasolla (Pikkarainen 2007, 97). Liikunnan avulla voidaan hidastaa ikääntymiseen liittyvää fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, ehkäistä sairauksia sekä tukea niin psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia (Hirvensalo ym. 2013, 474).

Haastateltavien vastauksissa liikunnan merkitys hyvinvointiin ja terveyteen nähtiin suurena. Hirvensalon ym. (2013, 478) mukaan nuoruudessa ja työiässä aloitettu liikuntaharrastus tukee liikunnan harjoittamisen jatkumista myöhemmässä iässä. Tutkimukseni eläkeikäisistä seitsemän kertoi olleensa nuorena aktiivinen

liikkuja, ja liikunta oli heille itsestään selvä harrastus myös eläkeiässä. Vastavasti liikuntaharrastuksen aloittaminen oli vaatinut ponnisteluja niiltä haastateltavilta, jotka eivät aiemminkaan olleet harrastaneet liikuntaa.

Taloudelliset voimavarat. Sosioekonominen asema vaikuttaa koettuun hyvinvointiin (Heikkinen 2013, 400–401). Tilastojen mukaan elinaikainen varallisuus on korkeimmillaan juuri ennen eläkeikää. Lisäksi kulutusmenot kääntyvät laskuun noin 60 ikävuoden kohdalla. (Kärnä 2009, 93–94.) Säännöllisen eläkkeen ansiosta eläkeikäiset ovat usein myös vapaita toimeentulohuolista (Haarni 2010, 9). Näin näytti olevan omassa tutkimusjoukossani, sillä taloudelliset tekijät nousivat haastateltavien vastauksissa esiin vain vähän. Vain yksi tutkimukseen osallistuneista nosti esiin palvelujen laadun ja saatavuuden merkityksen omaan hyvinvointiinsa.

Sosiaaliset suhteet. Elorannan ja Punkasen (2008, 18) mukaan läheisten ja sukulaisten merkitys kasvaa iän karttuessa. Omat lapset ja lapsenlapset ovat merkittävä osa ikääntyvän henkilön elämää ja laaja sosiaalinen verkosto edistää ikääntyneen hyvinvointia. Allardtin (1976) hyvinvointitutkimuksessa perhe ja ystävyysuhteet muodostavat voimavaroja, jotka ovat yhteydessä tunnetarpeiden tyydyttämiseen ja identiteetin ylläpitämiseen (Kärnä 2009, 98).

Marinin (2002, 111) mukaan sukupolvien välinen ketju mielletään biologisena jatkumona tai muunlaisen perheyhteyden myötä syntyneenä, jolloin perheestä puhutaan yleensä hyvin positiivisesti. Haastateltavat puhuivat myös omassa tutkimuksessani erittäin lämpimästi omasta perheestään.

Tiikkaisen ja Lyyran (2007, 83) mukaan iäkkäät ihmiset kokevat ystävyysuhteet emotionaalisesti tyydyttäväiksi, sillä ne perustuvat vapaaehtoisuuteen ja vastavuoroisuuteen. Vuorovaikutussuhteet lapsiin perustuvat usein käytännölliseen tukeen, ystävyysuhteiden liittyessä vahvemmin emotionaaliseen tukeen. Erään haastateltavan lausahdus ”Jos mä puhun naapurini kans siitä ni se on ihan eri, kun et jos mä puhun oman poikani kans siitä” kuvaa edellä esiteltyjä vuorovaikutussuhteiden eroja.

Luonto. Luontokokemus tuottaa myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin (Salonen 2010, 25). Suomalaisille luonto on ollut aina läheinen ja arvostettu elementti. Luontoympäristöä psyykkisenä kokemuksena tutkinut Salonen (2010, 52 – 53) puhuu myönteisestä olemisen kokemuksesta, joka sisältää turvallisuuden, jatkuvuuden, kokemuksellisuuden sekä hyväksynnän elementit. Ihmisten on yleensä vaikea täsmällisesti kuvailla luonnosta saamaansa hyvää oloa. Luonnon merkitystä korostanut haastateltava kuvasi suhdettaan luontoon: ”Se on iso asia, mä tarkkailen lintuja, tarkkailen kaikkea. Kasvien varttumista keväällä ja sitten taas syksyllä kun lehdet tippuu”.

Tornstamin (1982) ikääntymisen resursseja koskevan analyysin ensimmäinen strategia on ehtojen, tilanteiden ja mahdollisuuksien muuntaminen voimavaroiksi. Strategiassa esimerkiksi ympäröivä kaunis luonto tai vanhan ihmisen koulutus muuttuvat resursseiksi, jotka parantavat elämänlaatua. (Koskinen 2007b.) Kolmessa haastattelussa suhde luontoon toi tutkimukseen osallistuneille hyvinvointia. Luontosuhde oli tullut ikääntymisen myötä yhä tärkeämmäksi ja siitä ammennettiin voimavaroja omaan hyvinvointiin.

8.2 Sosiaalisen verkoston merkitys hyvinvointiin

Sosiaaliset suhteet näyttäytyivät haastateltaville erilaisina hyvinvoinnin lähteinä. Sosiaalisen verkoston merkitys konkretisoitui erimuotoisena sosiaalisena tukena sekä voimavaroja kasvattavina tekijöinä.

Emotionaalinen tuki. Tiikkaisen (2013, 287) mukaan hyvinvoinnin kannalta on oleellista, millaisena ihminen kokee sosiaaliset suhteensa. Ikääntymisen myötä riski menettää läheisyyttä tuottava suhde esimerkiksi puolisoon kasvaa, ja iän karttuessa korvaavien suhteiden luominen vaikeutuu. Puolison menettämisen jälkeen ystäviltä voi saada lohdutusta ja tukea menetyksestä selviytymiseen (Tiikkainen ja Lyyra 2007, 83). Puolisonsa menettäneen toteamus ”Ilman Maijaa mä en tiedä kuin mä olisin selvinny koko täst hommast, et hän on ollu mun tukipylväs” kuvaa ystävyys-suhteesta saatavaa emotionaalista tukea.

Suhteet lapsiin ja lastenlapsiin ovat merkittävä tuki ikääntyneen hyvinvoinnille. (Kärnä 2009, 101.) Yhdeksän haastateltavaa kymmenestä kuvaili suhteitaan lapsiinsa ja lastenlapsiinsa läheisiksi. Ne haastateltavat, joiden lapset asuivat kaukana, toivoivat tiiviimpää yhteydenpitoa. Isovanhempien ja lasten välisten suhteiden laatuun vaikuttavat kontaktien määrä sekä isovanhempien ja lasten keskinäiset suhteet (mts. 102).

Tiedollinen tuki. Tiedollista tukea ovat Kumpusalon (1991, 14) mukaan esimerkiksi neuvojen ja opastuksen saaminen. Ystävien merkitys neuvojen antajana ja päätöksenteon apuna oli haastateltaville suurempi kuin perheellä tiedollisen tuen lähteenä. Puolison rooli nähtiin myös tärkeänä arkipäivän ongelmatilanteiden ratkaisijana.

Välineellinen tuki. Väestötasolla päivittäisistä toiminnoista selviytyminen alkaa heikentyä merkittävästi 70 – 75 ikävuoden jälkeen (Heikkinen ym. 2013, 292). Tutkimuksen haastateltavat olivat iältään pääosin alle 70-vuotiaita ja hyväkuntoisia. Avun tarve liittyikin useimmin teknisten laitteiden, kuten tietokoneen, käyttämiseen ja käsittelyyn. Konkreettista apua arjen sujumiseen haastateltavat saivat verkostossaan lapsilta ja lastenlapsilta.

Pessin ja Seppäsen (2011, 310) mukaan ydinperheeltä, eli puolisolta, lapsilta ja lastenlapsenlapsilta, ikääntyneet ensisijaisesti hakevat ja saavat epävirallista apua. Omassa tutkimuksessani konkreettista apua saatiin nimenomaan lähipiiristä. Puoliso oli merkittävä tuen lähde jokapäiväisessä elämässä: ”Meil onkin tämmönen puolivitsi, et ettäs tiedät sit et kun aika must jättää, et millai sit tämänkin teet”.

Tarpeellisuuden kokeminen. Sosiaaliset suhteet ovat vastavuoroisia ja Tiikkaisen (2013, 287) mukaan ikäihmisellä on paljon annettavaa emotionaalisen tuen sekä neuvojen antajana. Kokemus siitä, että ikääntynyttä ihmistä vielä tarvitaan, tuottaa voimavaroja (Tiikkainen & Lyyra 2007, 80). Tarve kokea itsensä tarpeelliseksi työelämän päättymisen jälkeenkin nousi useimpien haastateltavien vastauksista. Vapaaehtoistoiminta nähtiin luontevana tapana auttaa ja kokea hyvää oloa.

Tutkimukseen osallistuneet ammensivat tarpeellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia omasta sosiaalisesta verkostostaan. Lastenhoitoapua ei koettu taakana ja mahdollisuus välittää omia tärkeitä pidettyjä arvoja jälkipolville koettiin tärkeäksi hyvinvointia tuottavaksi tekijäksi. Readin (2013, 251) mukaan elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on yhteydessä mm. elämään tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen sekä hyvään itse arvioituun terveyteen ja toimintakykyyn.

Yhteisöllisyys. Sosiaalinen pääoma ilmenee vuorovaikutuksena sosiaalisissa verkostoissa ja ryhmissä (Marin 2002, 103). Tekemisen ja tapaamisen verkostot ja tuttavuudet ovat tärkeitä sosiaalisuuden ja kokemusten vaihdon areenoja (Haarni 2010, 132). Hyypän (2013b, 109) mukaan kulttuuri- ja taideaktiivisuuden vaikutukset välittyvät yhteisöllisyyden kautta yksilöihin.

Harrastus- ja vapaa-ajan yhteisöissä haastateltavat laajensivat sosiaalista verkostoaan ja kokivat niiden kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Verkoston jäsenet motivoivat toisiaan osallistumaan, minkä ansiosta yksi haastateltavista oli löytänyt mieleisen liikuntaharrastuksen. Toinen haastateltava kertoi, miten paikalliseen ”huru-ukkoporukkaan” mukaan pääseminen tuotti hyvää mieltä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

9.1 Tutkimuseettinen pohdinta

Eettinen näkökulma seuraa tutkijaa jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuksen tekemistä koskevat eettiset kysymykset liittyvät hyvän tieteellisen käytännön toteuttamiseen aineiston hankinnassa, käsittelyssä ja tulosten julkistamisessa. Tutkijan tulee toimia rehellisesti ja avoimesti sekä noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankintatapoja. Tutkimus tulee toteuttaa hyvän tieteellisen käytännön mukaan niin, että se perustuu tieteellisen tutkimuksen kriteerien noudattamiseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3.)

Tutkimusaiheen valinta vaikuttaa aineistonhankinnassa käytettäviin menetelmiin (Hirsjärvi ym. 2010, 204). Käyttämäni teemahaastattelu sopi tutkimuksen suorittamiseen hyvin, sillä tutkimustehtävien mukaan teemoitettu haastattelu ohjasi haastateltavia puhumaan tutkimuksen kannalta olennaisista asioista. Tekemäni koehaastattelu selkiytti haastattelurunkoa, mutta kysymysten asettelua olisi pitänyt muokata vielä lisää. Huomasin haastattelurungossa olevan jonkin verran toistoja, myös kysymysten järjestystä olisi voinut muuttaa loogisemmin eteneväksi.

Verkostokartan käytöstä teemahaastattelun tukena oli hyötyä hahmottaessani haastateltavien verkostojen rakentumista. Haastattelutilanteessa oli kuitenkin ajoittain vaikeaa kirjaimellisesti ”pysyä kartalla”, sillä haastateltavan puhe saattoi polveilla runsaasti ja hän saattoi puhua henkilöstä käyttäen vain tämän nimeä. Aineiston keruussa piirsin itse kartan tutkittavan puolesta. Kartoista olisi saattanut tulla selkeämpiä, mikäli haastateltava olisi piirtänyt kartan itse. Se olisi kuitenkin edellyttänyt pidemmän ajan varaamista haastattelulle, enkä halunnut rasittaa haastateltavia liiaksi.

Haastattelupaikan valinta kannattaa Eskolan ja Vastamäen (2010, 30) mukaan tehdä haastateltavan näkökulma huomioiden. Suoritin haastattelut haastateltavien valitsemissa paikoissa ja suurin osa haastatteluista tehtiin heidän kotonaan. Haastattelukutsussa sekä puhelinkeskusteluissa mainitusta kahdenkeskisestä

haastattelutuokiosta huolimatta muutamassa haastattelussa oli mukana tutkimukseen osallistujan puoliso ainakin osan ajasta. En kuitenkaan kokenut sen vaikuttavan oleellisesti haastateltavan vastauksiin.

Alasuutari (2014, 151) varoittaa yksilöhaastattelutilanteisiin liittyvästä mahdollisuudesta, jossa haastateltava suhtautuu tilanteeseen jonkinlaisena terapiaistuntona. Ensimmäinen haastatteluni muistutti enemmän tällaista terapiatilannetta, sillä en vielä osannut ohjata keskustelua riittävästi tutkimusteemoihin. Lisäksi haastateltavalla oli raskaita kokemuksia taustallaan, joista hänellä oli tarve puhua. Seuraavat haastattelut sujuivat tutkimustehtävien kannalta paremmin ja opin ohjaamaan haastattelutilannetta jouhevammin.

Haastattelun toteuttamisen eettiset pohdinnat liittyvät haastateltavan oikeuksiin, haastattelijan asemaan tutkijana, sekä haastattelun teknisiin käytäntöihin. Haastattelijaa koskevat vaitiolovelvollisuus sekä yleiset käyttäytymisnormit haastattelutilanteessa. Haastattelijan on annettava haastateltavalle etukäteen tarpeeksi tietoa tutkimuksesta ja haastattelumateriaalin käytöstä. Haastateltavalla on silti oikeus kieltäytyä haastattelusta syytä ilmoittamatta milloin tahansa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 101.)

Etukäteen antamastani tiedosta haastattelun tallentamisesta huolimatta haastattelutilanteessa yksi henkilö kielsi haastattelun nauhoittamisen. Minun olisi pitänyt valmistautua paremmin tilanteeseen varaamalla mukaani kunnollinen, muistiinpanoja varten etukäteen rakennettu lomake. Aineistoni oli kuitenkin riittävän laaja, jolloin yhden haastateltavan osuus ei oleellisesti vaikuttanut analyysin tekemiseen.

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 102) puhuvat haastattelun tehtäväsäännöistä. Niiden mukaan haastateltavan velvollisuus on antaa niin täydellisiä vastauksia kuin on mahdollista, eikä tehdä oletuksia tutkijan toiveista vastausten suhteen. Esimerkiksi ystävistä kysyttäessä henkilö voi tuntea tarvetta kaunistella sosiaalista verkostoaan, mikäli hän olettaa, että ystävät kuuluvat ”oikeaan” tai ”normaaliin” verkostoon. Haastattelujen aikana minulle kuitenkin välittyi tunne, että henkilöt puhuivat avoimesti ja totuudenmukaisesti.

9.2 Tulosten merkityksen arviointi

Tutkimukseni tulokset ovat samansuuntaiset aiempien kolmasikäisten hyvinvointia käsitelleiden tutkimusten ja teoretiedon kanssa. Tulosten perusteella voi todeta, että kolmasikäiset näkevät hyvinvoinnin koostuvan fyysisistä, henkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, joista henkisiä voimavaroja tuottavat tekijät korostuvat hieman muita enemmän. Sosiaalinen verkosto tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta muutokset verkostossa voivat myös heikentää yksilön koettua hyvinvointia.

Luonnon merkitys kolmasikäisten hyvinvointiin on seikka, jota en itse osannut tuloksista etukäteen odottaa nousevan. Iän karttuessa arvot muokkautuvat ja saavat eri merkityksiä elämänkaaren varrella. Suomalaisille luonto on läheinen ja tärkeä elementti, mutta runsaan rakentamisen myötä luonto on loitonnut kaupunkien asukkailta yhä kauemmas. Kenties näistä syistä luontoon hakeutuminen ja siitä voimavarojen ammentaminen on ajankohtaista juuri kolmatta elämää eläville kaupunkilaisille. Ennalta ehkäisevän vanhustyön näkökulmasta luontokokemusten hyödyntäminen nimenomaan kaupungeissa asuvalle eläkeväestölle sisältää toistaiseksi hyödyntämättömiä mahdollisuuksia.

Kolmannen iän tutkimusta on tehty jo jonkin aikaa. Tutkimukset ovat rajautuneet käsittelemään lähinnä hyväkuntoisia ja aktiivisia eläkeikäisiä. Kolmannen iän käsite pitää sisällään vahvan positiivisen latauksen. Tästä syystä on mahdollista, että vähemmän aktiiviset ja suppean sosiaalisen verkoston omaavat eläkeikäiset jäävät tutkimusten katveeseen. Mielenkiintoinen tutkimuskohde olisikin selvittää, kokevatko nämä henkilöt viettävänsä kolmatta ikää ensinkään, ja millaisena he kokevat eläkeläiselämän.

Kun pyritään pidentämään kotona asumisen aikaa vanhuudessa, kolmatta ikää elävät eläkeikäiset ovat ennalta ehkäisevien sosiaali- ja terveystalvelujen keskiössä. Sosionomin (AMK) osaaminen vanhustyössä painottuu hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden tukemiseen. Lisääntyvä teoria- ja kokemustieto ikääntyvien elämästä auttavat palvelujen kehittämisessä, joissa sosionomi (AMK) voi hyödyntää osaamistaan sosiaalisen asiantuntijana.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0. 5. painos. Tampere: Vastapaino.

Call for Proposal 2013. HASIC Application Form.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–44.

Gothóni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA, 11–17.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hakonen, S. 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 153–159.

Heaney, C. & Israel, B. 2008. Social networks and social support. Teoksessa Glanz, K.; Rimer, B. & Viswanath, K. (toim.) Health behavior and health education. Theory, research and practice. 4. painos. San Francisco: Jossey-Bass, 189–210.

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Heikkinen, E. 2000. Terve vanheneminen – utopia vai realistinen mahdollisuus? Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.) Suomalainen elämäntulkku. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 216–234.

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 393–406.

Heikkinen, E.; Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 291–302.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvensalo, M.; Rasinaho, M.; Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2013. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 474–484.

Hoffrén, J. & Rättö, H. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 219–239.

Hyyppä, M. 2013a. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

- Hyyppä, M. 2013b. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 101–109.
- Jokinen, K. 2013. Perhesuhteet ja hyvinvointi. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 72–83.
- Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 267–323.
- Karisto, A. 2013. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 84–91.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikä-kunoi ta tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtö-kohtiin ja analyysimenetelmin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.
- Koskinen, S. 2007a. Ikäihmistien asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) *Vanhuuden monet kasvot*. Helsinki: OKKA, 18–49.
- Koskinen, S. 2007b. Ikääntyneen voimavarat sosiaaligerontologisen tutkimuksen alalla. Luento VI Gerontologian päivillä Oulun yliopistossa 4 – 5.5.2007. Viitattu 20.10.2014. <http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=45e82199-ab47-4702-88c6-bde42405ddcb>.
- Koskinen, S. & Riihiahio, S. 2007. Kolmas ikä elämänvaiheena. Teoksessa Koskinen, S.; Hakapää, L.; Maranen, P. & Piekkari, J. Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 45–62.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Sosiaali- ja terveyshallitus, VAPK-kustannus.
- Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Laslett, P. 1996. *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. 2nd edition. London: Macmillan Press Ltd.
- Lyyra, T. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 16–28.
- Maranen, P.; Koskinen, S. & Ruotsalainen, P. 2007. Kolmasikälaisten sosiaaliset verkostot. Teoksessa Koskinen, S.; Hakapää, L.; Maranen, P. & Piekkari, J. (toim.) 2007. Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 226–274.
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 72–93.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 89–117.
- Miles, M. & Huberman, M. 1994. *Qualitative Data Analysis. An Expanded Sourcebook*. 2nd Edition. Thousand Oaks: SAGE Publications Inc.
- Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 288–313.
- Phillipson, C.; Bernard, M.; Phillips, J. & Ogg, J. 2001. *The family and community life of older people. Social networks and social support in three urban areas*. London: Routledge.

- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 88–114.
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263.
- Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 245–255.
- Rubinstein, R. 2001. The third age. Teoksessa Weiss, S. R. & Bass, A. S. (toim.) Challenges of the third age: meaning and purpose in later life. New York: Oxford University Press, 29–40.
- Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 373–380.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Seikkula, J. 1994. Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Terveyskirjasto Duodecim 2014. Hyvinvointi. Viitattu 17.9.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00037.
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 284–290.
- Tiikkainen, P. & Lyyra, T. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 70–86.
- Tuomi, J. 2000. Aetatis hominum – elämänkulun vaiheet antiikin ja keskiajan kirjallisuudessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.) Suomalainen elämänkulku. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 13–37.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turun ammattikorkeakoulu 2014. Etusivu > Tutkimus, kehitys ja palvelut > Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot > Hae projekteja > HASIC – Healthy Ageing Supported by Internet and Community. Viitattu 10.3.2014. <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/hasic-healthy-ageing-supported-internet-and-commun/>.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Viitattu 10.3.2014. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf.
- Vaarama, M. & Ollila, K. 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2008. 2. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 116–139.
- Velberg, R. 2007. Viron senioriopettajien toimeentuleminen ja tyytyväisyys elämään. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA, 68–85.
- Vilkko, A. 2000. Elämänkulku ja elämänkulkukerronta. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.) Suomalainen elämänkulku. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 74–85.

Haastattelukutsu



HAASTATTELUKUTSU

Hei!

Opiskelen Turun ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa ja teen opinnäytetyöni ikäihmisten sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin liittyen. Opinnäytetyö on osa Hasic-projektia ja sen tarkoitus on tuottaa tietoa projektin tarpeisiin. Tutkimustani varten etsin vapaaehtoisia henkilöitä haastatteluun.

Haastattelun tarkoitus on kartoittaa ikäihmisten sosiaalisten suhteiden sisältöjä ja niiden merkitystä hyvinvointiin. Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna ja sen avulla kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelu nauhoitetaan. Kerättyä haastattelumateriaalia käytetään vain tähän tutkimukseen, eikä haastateltavien henkilöllisyys tule paljastumaan tutkimuksesta. Haastattelusta on oikeus kieltäytyä milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

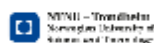
Haastattelu toteutetaan kevään 2014 aikana Teille sopivana ajankohtana valitsemassanne paikassa.

Mikäli olette halukas osallistumaan haastatteluun, voitte ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen annika.toiviainen1@students.turkuamk.fi tai soittamalla numeroon xxx xxxx xxx.

Ystävällisin terveisin,

Annika Toiviainen

opiskelija, Turun ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma



This document arises from the project "HASIC" which has received funding from the European Union in accordance with the Health Programme (2014-2018). The content of this document represents the views of the author(s) and is not necessarily shared by the European Commission or the European Union. The European Commission and/or the Directorate-General for Health and Food Safety do not accept responsibility for any use that may be made of the information it contains.

Haastattelulomake

KOLMASIKÄLÄISTEN SOSIAALISTEN VERKOSTOJEN MERKITYS HYVINVOINTIIN

Tutkimustehtävät:

1. Miten kolmasikäläiset kokevat hyvinvointinsa?
2. Keitä kolmasikäläisten sosiaaliseen verkostoon kuuluu?
3. Miten kolmasikäläiset kokevat sosiaalisen verkoston vaikuttavan hyvinvointiinsa?

TEEMAHAASTATTELURUNKO (sisältää haastattelun teemat ja tarkentavat kysymykset)

Taustatiedot

1. Ikä ____
2. Sukupuoli a) mies b) nainen
3. Siviilisääty a) naimaton b) avio- tai avoliitossa c) eronnut d) leski
4. Asumismuoto a) yksin b) puolison kanssa c) oman lapsensa luona d) muun henkilön kanssa
5. Koulutus/ammatti _____
6. Kuinka monta vuotta ollut eläkkeellä _____

Teema 1. Hyvinvointi

7. Millaisena koet terveytesi tällä hetkellä? (koettu terveys)
8. Mistä hyvinvointi mielestäsi koostuu? (psyhykinen, sosiaalinen, kognitiivinen, fyysinen) (Mitä tarvitaan siihen, että voi hyvin?)
9. Mitä hyvinvointi sinulle merkitsee? (hyvinvoinnin määrittely)

Teema 2. Sosiaalinen verkosto: rakenne (verkostokartan piirtäminen)

10. Perhe
 - a) Puoliso
 - millainen suhde on/ on ollut?
 - kuinka kauan ollut yhdessä?
 - Miten viettää aikaa yhdessä/mitä tekevät?
 - puolison merkitys (millaista elämä olisi ilman puolisoa)
 - b) Lapset
 - lasten lukumäärä
 - missä lapset asuvat? (etäisyys haastateltavan kotoa n. km _____)
 - kuinka usein on yhteydessä lapsiinsa?

- millä tavoin pitää yhteyttä? (puhelin, tietokone, vierailut)
- tyytyväisyys yhteydenpidon määrään ja muotoihin
- lasten merkitys hyvinvointiin? (millainen olo tulee, aiheuttaako huolta)

11. Sukulaiset

- keitä he ovat?
- kuinka usein ovat yhteydessä? Miten pitää yhteyttä? (yhteydenpidon muoto)
- tyytyväisyys yhteydenpidon määrään ja muotoihin
- sukulaisten merkitys arkielämään?

12. Ystävät / naapurit

- keitä he ovat?
- kuinka usein ovat yhteydessä? Miten pitää yhteyttä?
- tyytyväisyys yhteydenpidon määrään ja muotoihin?
- miten viettää aikaa ystävien kanssa? Mitä teette kun tapaatte?
- mikä merkitys naapureilla ja ystävillä on arkielämän kannalta?

13. Ammatillaiset

- onko heitä?
- onko säännöllisiä tapaamisia?
- mikä merkitys on omaan hyvinvointiin?

Teema 3. Sosiaalisten suhteiden/verkoston merkitys

- 14. Millaisissa asioissa tarvitsee apua? Keneltä saa apua tai neuvoja?
- 15. Jos on henkilökohtaisia ongelmia, kenelle niistä voi puhua?
- 16. Saako apua samassa määrin kuin antaa muille? (vastavuoroisuus)
- 17. Miltä auttaminen tuntuu, mitä se antaa sinulle? (anti, hyöty itselle)
- 18. Mitä harrastaa (osallistuminen ja sosiaalinen aktiivisuus)
- 19. Miksi harrastaa? (mitä siitä saa, hyöty itselle)
- 20. Ketkä verkostossasi koet tärkeimmiksi? Mistä syystä?

Haastattelun kesto _____t_____min

Haastattelutilanteen muut läsnäolijat:

Haastattelun aikana tehdyt muut huomiot:

Verkostokartta

